

Báscula de baño
Bathroom scale
Pèse-personne
Balança de caso de banho
Badezimmerwaage
Bilancia pesapersona da bagno
Personenweegschaal
Ηλεκτρονική ζυγαριά μπάνιου
Электронные весы для ванной комнаты
ميزان إلكتروني للحمام
Fürdőszobai mérlegével
Elektronik banyo tartisi

Fitness

Cód. 30490

- E** MODO DE EMPLEO
- GB** OPERATING INSTRUCTIONS
- F** MODE D'EMPLOI
- P** MODO DE EMPRÊGO
- D** GEBRAUCHSANLEITUNG
- I** ISTRUZIONI
- NL** GEBRUIKSAANWIJZING
- GR** ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ
- RU** ИНСТРУКЦИИ
- AR** طريقة الاستعمال
- HU** HASZNÁLATI UTASÍTÁS
- TR** KULLANMA ŞEKLİ

PALSON®

FITNESS

- 1 Toughened glass base
- 2 Digital display
- 3 Non-slip feet
- 4 On/off button
- 5 Selection buttons
- 6 Program selection button

- 1 Base in vetro temperato
- 2 Display digitale
- 3 Piedini antiscivolo
- 4 Tasto accensione/ spegnimento
- 5 Tasti di selezione
- 6 Tasti di selezione programma

1. Платформа из закаленного стекла
2. Цифровое табло
3. Нескольльзящие опоры
4. Кнопка «Включено/ Выключено»
5. Кнопки выбора
6. Кнопка выбора программы

- 1 Base en verre trempé
- 2 Ecran digital
- 3 Pattes antidérapantes
- 4 Bouton de mise en marche/ arrêt
- 5 Boutons de sélection
- 6 Bouton de sélection du programme

- 1 Weegplateau van gehard glas
- 2 Digitale display
- 3 Antislipvoetjes
- 4 Aan/uit knop
- 5 Keuzeknoppen
- 6 Programmekeuzeknop

- 1 القاعدة من زجاج مقسى
- 2 شاشة رقمية
- 3 قوائم مقاومة للانزلاق
- 4 تشغيل / إخماد
- 5 أزرار للاختيار
- 6 زر لاختيار البرنامج

- 1 Base de vidro temperado
- 2 Visor digital
- 3 Suportes anti-derrapantes
- 4 Botão «Ligado»/ «Desligado»
- 5 Botões selector
- 6 Botão selector de programa

- 1 Βάση από ανθεκτικό κρύσταλλο
- 2 Ψηφιακή οθόνη
- 3 Αντιολησθητικά πατάκια
- 4 Κουμπί της θέσης σε λειτουργία/απενεργοποίηση
- 5 Κουμπιά επιλογών
- 6 Κουμπί επιλογής του προγράμματος

- 1 Edzett üveg alap
- 2 Digitális adatkijelző
- 3 Csúszásmentes lábak
- 4 Bekapcsolás/Kikapcsolás gomb
- 5 Kiválasztó gombok
- 6 Programkiválasztó gomb

- 1 Hartglas-Tritfläche
- 2 Display
- 3 Rutschfeste Füße
- 4 Ein-/Ausschalter
- 5 Wahlschalter
- 6 Programmwahlschalter

- 1 Ilık kristal platform
- 2 Dijital ekran
- 3 Kaymaz ayaklar
- 4 Açık/Kapalı Düğmesi
- 5 Seçim düğmeleri
- 6 Program seçme düğmesi



E	ESPAÑOL	4
GB	ENGLISH	10
F	FRANÇAIS	16
P	PORTUGUÊS	22
D	DEUTSCH	28
I	ITALIANO	34
NL	NEDERLANDS	40
GR	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	46
RU	РУССКИЙ	52
AR	اللغة العربية	63
HU	MAGYAR	64
TR	TÜRKÇE	70

- 1 Base de cristal templado
- 2 Pantalla digital
- 3 Patas antideslizantes
- 4 Botón encendido/apagado
- 5 Botones de selección
- 6 Botón de selección de programa

Nuestros productos están desarrollados para alcanzar los mas altos estándares de calidad, funcionalidad y diseño. Esperamos que disfrute de su nueva báscula de baño Fitness de PALSON.

INFORMACIÓN GENERAL

¿Porqué es importante conocer el porcentaje de grasa en nuestro cuerpo?

La obesidad (tener una proporción anormal de grasa en el cuerpo) es un riesgo conocido para la salud de la gente, la cual está fuertemente asociada con serias enfermedades como la presión alta, enfermedades del corazón, diabetes, artritis y algunos tipos de cáncer. Hay otros síntomas, menos comunes, como la apnea del sueño y dormirse durante el día, que pueden estar causadas por la obesidad. Medir el porcentaje de grasa, o la composición del cuerpo, es un buen camino para determinar el nivel de su salud.

El nivel de agua en el cuerpo es un indicador de salud. Si el peso permanece igual, el valor de TBW (total de agua en el cuerpo) aumenta, esto indica que la masa muscular en el cuerpo aumenta (lo que es bueno para la salud); si el valor de TBW (%) disminuye, esto indica que la masa muscular disminuye y la grasa aumenta, o indica desajustes del agua en el cuerpo o alguna posible enfermedad por falta de agua.

Cómo trabaja la báscula

El monitor de grasa utiliza uno de los métodos más fiables de análisis de la composición de el cuerpo, BIA, análisis por impulsos bioeléctricos. BIA mide la resistencia, que es proporcional a la grasa en el cuerpo, con un pequeño impulso eléctrico de baja potencia, indemne para el cuerpo. La fuente de electrodos introduce una pequeña corriente en un extremo y los electrodos de detección reciben la corriente en el otro extremo. Datos como la altura, edad, sexo, desde el dispositivo del BIA, son introducidos en el programa de análisis. El peso y el % de grasa en el cuerpo se calculan automáticamente.

La exactitud de la báscula depende de varios factores relacionados con el usuario, recomendamos que usted siga una rutina al pesarse, siempre alrededor de la misma hora del día y en unas condiciones similares.

PRECAUCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se utilizan aparatos eléctricos, han de seguirse siempre unas determinadas precauciones de seguridad, incluyendo las siguientes:

- Con el fin de asegurar un modo de funcionamiento correcto, por favor, leer con atención estas instrucciones.
- Este producto no está permitido para uso infantil u otras personas sin asistencia o supervisión si su estado físico, sensorial o mental le limita de usarlo con seguridad. Los niños deberían ser supervisados para asegurar que no juegan con dicho producto.
- Con el fin de asegurar lecturas fiables y garantizar la conectividad, utilizar la báscula con los pies descalzos.
- No poner la báscula encima de una alfombrilla o suelo desigual.
- Nunca sumergir la báscula en agua. Para limpiar su superficie, utilizar un trapo húmedo o un limpia cristales.
- Bajo ningún concepto utilizar la función de análisis del porcentaje de grasa de este aparato si usted está utilizando los siguientes equipos de soporte cardíaco: marcapasos y/o otros aparatos médicos implantados en el cuerpo o usados como soporte.
- El exceso de bebida, de comida, de ejercicio, tomar medicación, el ciclo menstrual en las mujeres, etc., afectan a los resultados obtenidos al pesarse.

Tablas de referencias

Porcentaje de grasa en el cuerpo

Mujer					Hombre				
Edad	Grasa inf.	Salud	Grasa sup.	Obesidad	Edad	Grasa inf.	Salud	Grasa sup.	Obesidad
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

Porcentaje de agua en el cuerpo

	Mujer	Hombre
Niños	58- 70	60- 73
Adulto	42- 61	46- 66
Atleta	56- 71	60- 73

Modo Atleta: Un cuerpo atlético tiene una masa muscular mayor y tiende a estar más deshidratado que un cuerpo adulto estandar, y puede obtener un resultado más elevado en el porcentaje de grasa en el cuerpo si simplemente utiliza el modo standar de lectura para adultos. Definimos "Atleta" como una persona que desarrolla una actividad física intensa de aproximadamente 12 horas a la semana y que tiene con el corazón en descanso una proporción de 60 latidos por minuto o menor.

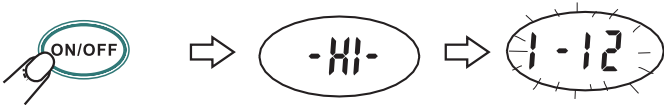
Nota: Los datos reflejados anteriormente, se obtuvieron mediante un proceso de pruebas, los datos son sólo una referencia, si usted tiene alguna duda sobre su salud, por favor consulte con su médico.

CONFIGURAR LOS DATOS PERSONALES

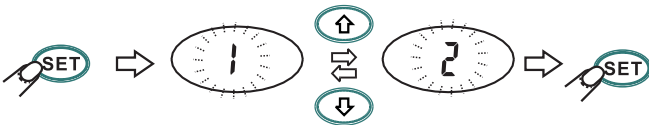
La báscula puede guardar los datos de hasta 12 personas (incluidos la edad, la altura, el sexo y las unidades de medida).

En el modo SET, usted puede apagar la báscula presionando el botón ON/OFF.

- 1. Para encender la báscula pulsar el botón ON/OFF.
la pantalla mostrará "-HI-", entonces los dígitos "1-12" parpadearán.



- 2. Presionar el botón SET, mientras los dígitos parpadean.

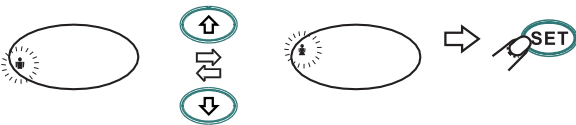


Presionar el botón para seleccionar el número del programa.
Presionar el botón SET para confirmar.

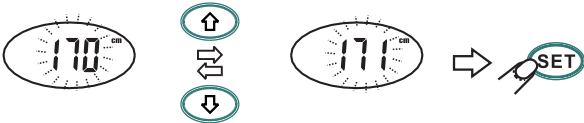
- 3. Presionar el botón para seleccionar las unidades de peso (kg/lb).



- 4. Seleccionar su sexo.



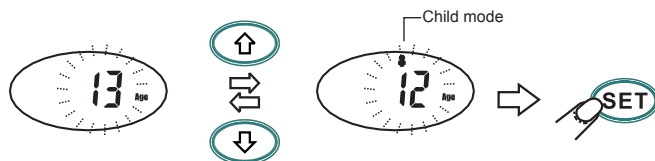
- 5. Introducir su altura.



- 6. Introducir su edad.



Cuando la edad es 12 años o inferior, la báscula está en "child mode".



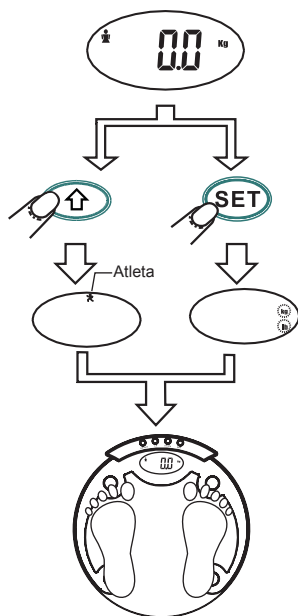
Después que el número del programa haya parpadeado 3 veces, todos sus datos están guardados, entonces la báscula está preparada para pesar.



7. Entrar otro número de programa, y repetir los pasos del 1 al 6.
8. Los datos configurados por defecto son hombre, 170, 30, kg, cm.
(Los valores por defecto pueden ser diferentes según los resultados del OQC test).
9. La báscula se apaga automáticamente si usted no presiona ningún botón mientras entra sus datos.

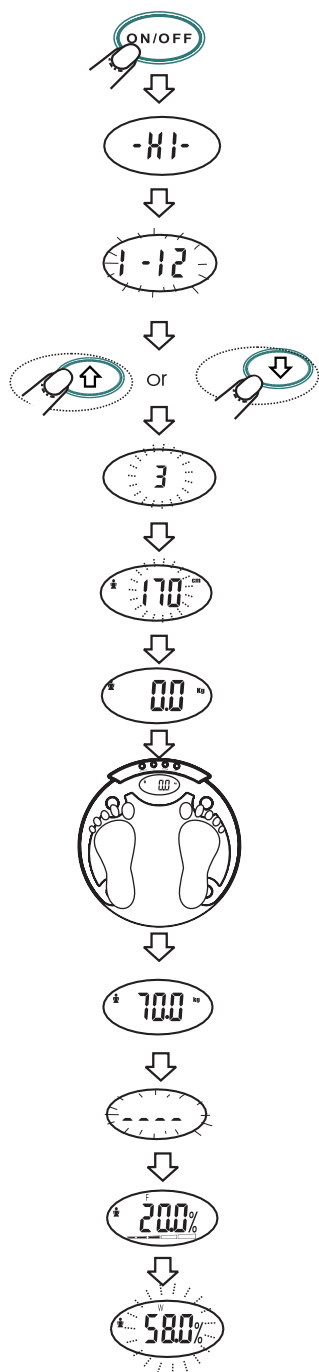
FUNCIONES ESPECIALES

Usted puede cambiar las unidades de peso o seleccionar el modo atleta durante el proceso de pesado.



1. Presionar el botón durante 1 segundo para seleccionar el modo atleta (la edad tiene que ser entre 15-50 años).
2. Presionar el botón SET y mantenerlo durante 1 segundo para cambiar las unidades de peso.

PESAR Y MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA Y AGUA EN EL CUERPO



Seleccionar su número de programa personal, de otro modo, la báscula buscará la última lectura y estará lista para pesar.

Parpadeará 3 veces.

Muestra los datos configurados.

Usted puede cambiar los datos guardados, vea FUNCIONES ESPECIALES.

Subir a la báscula.

Mantengase de pie en la báscula.

La báscula se apagará automáticamente si usted no sube en ella en 10 segundos después que aparezca "0.0 kg".

Vea su peso.

Medir su porcentaje de grasa y agua en el cuerpo.

Vea su porcentaje de grasa.

Vea su porcentaje de agua.

La báscula se apagará automáticamente.



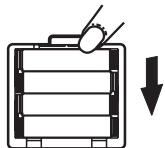
Presionar el botón ON/OFF para encender la báscula.

Presionar el botón "ON/OFF" cuando "1-12" está parpadeando.

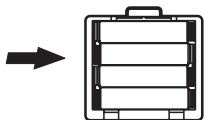
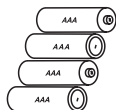
Subir a la báscula.
mantenerse de pie en la báscula.

Vea su peso resultante.
La báscula se apagará automáticamente.

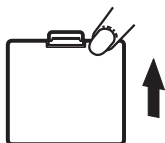
PILAS



1. Abrir la tapa de las pilas en la parte posterior.



2. Inserte 4 X AAA pilas.

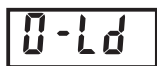


3. Cerrar la tapa.

Notas:

1. Por favor, sacar las pilas de la báscula si no la va a usar durante un largo período de tiempo.
2. Las pilas son altamente contaminantes. Le aconsejamos que las deposite en un contenedor especial en el punto de recogida de su municipio.
3. Si las pilas gotean, por favor cambielas inmediatamente, de otro modo puede dañar a la báscula .

INDICADORES DE ERROR



Sobrepeso



Cambiar pilas



Error de medida



Error en el
porcentaje de grasa

ESPECIFICACIONES

Rango de peso	Max 150 kg.	Graduación	0.1 kg
Rango de edad	6-100	Graduación	1
Rango de altura	80-220 cm.	Graduación	1 cm
Rango de porcentaje de grasa			3-50%
Rango de porcentaje de agua			25-75%

Gracias por demostrarnos su confianza al elegir uno de nuestros productos.

Our products are developed to meet the highest quality, performance and design standards. We hope you enjoy your new PALSON Fitness bathroom scales.

GENERAL INFORMATION

Why is it important to know the percentage of fat in our body?

Obesity (having an abnormal proportion of fat in the body) is a well-known health risk for people and is strongly associated with serious diseases such as high blood pressure, heart disease, diabetes, arthritis and some types of cancer. There are other less common symptoms such as sleep apnea and daytime drowsiness, which may be caused by obesity. Measuring the percentage of fat, or the body's composition, is a good way for determining your level of health. The level of water in the body is a health indicator. If the weight remains the same and the TBW (total body water) increases, this means that the body's muscle mass is increasing (which is good for health). If the TBW (%) decreases, this means that the muscle mass is decreasing and the fat content is increasing, or it means water imbalances in the body or a possible disease caused by lack of water.

How the scales operate

The fat monitor uses one of the most reliable methods available for measuring the body composition, BIA, bioelectric impulse analysis. BIA measures the resistance, which is proportional to the body's fat content, using a low-power, electrical pulse which is harmless for the body. The electrode source generates a small current at one end and the detection electrodes receive the current at the other end. Data such as height, age, sex are entered in the analysis program from the BIA device. The weight and the % body fat are calculated automatically.

The scales' accuracy depends on a number of user-related factors. We recommend you use a routine when weighing yourself: always weigh yourself at about the same time and in similar conditions.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

When using electrical appliances, certain basic safety precautions must be followed, including the following:

- In order to ensure correct operation, please read these instructions carefully.
- This product must not be used by children or by other people without assistance or supervision if their physical, sensory or mental condition limits safe use of the appliance. Children must be watched to make sure that they do not play with the appliance.
- In order to ensure reliable readings and guarantee connectivity, stand on the scales with bare feet.
- Never place the scales on a carpet or uneven floor.
- Never immerse the scales in water. To clean the surface, use a damp cloth or a window cleaner.
- Never use this appliance's body fat percentage analysis function if you are using any of the following cardiac support devices: pacemaker and/or other medical devices implanted in the body or used for support purposes.
- Excess drink, food, exercise, taking medication, the menstrual cycle in women, etc., may alter the weighing results.

REFERENCE TABLES

Percentage body fat

Women					Men				
Age	Fat	Healthy	Fat	Obese	Age	Fat	Healthy	Fat	Obese
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Athlete		12-25			Athlete		3-15		

Percentage body water

	Women	Men
Children	58- 70	60- 73
Adults	42- 61	46- 66
Athletes	56- 71	60- 73

Athlete Mode: An athletic body has a higher muscle mass and tends to be have a lower water content than a standard adult body. Therefore, it may give a higher reading for percentage body fat if the standard reading mode for adults is used. We define "Athlete" as a person who practices strenuous physical activity about 12 hours a week and has a resting heart rate of 60 beats per minute or less.

Note:

These data were obtained by means of an empiric process. The data are only references. If you have any doubts about your health, please see your doctor.

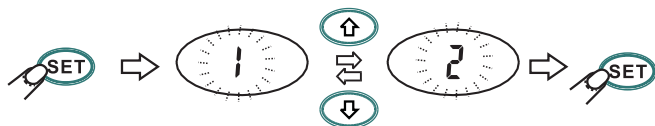
CONFIGURING YOUR PERSONAL DATA

The scales can save the data of up to 12 people (including age, height, sex and measuring units).
In the SET mode, you can turn off the scales by pressing the ON/OFF button.

1. To turn on the scales, press the ON/OFF button.
"-HI-" will appear on the display and the digits "1-12" will blink.



2. Press the SET button while the digits are blinking.

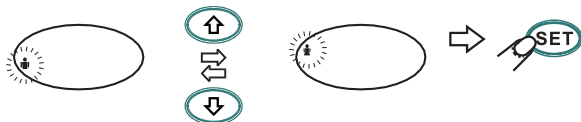


Press the button to select the programme number.
Press the SET button to confirm.

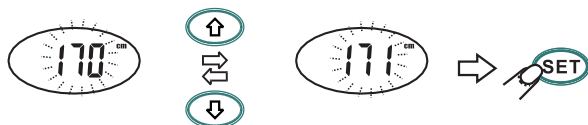
3. Press the button to select the weighing units (kg/lb).



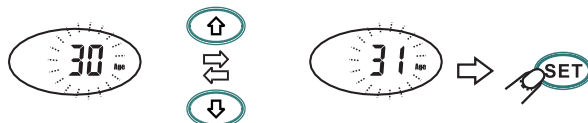
4. Select your sex.



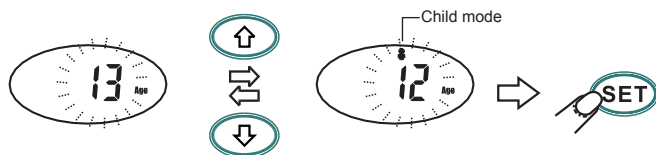
5. Enter your height.



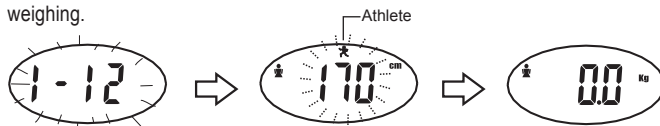
6. Enter your age.



When the age is 12 years or less, the scales go to "child mode".



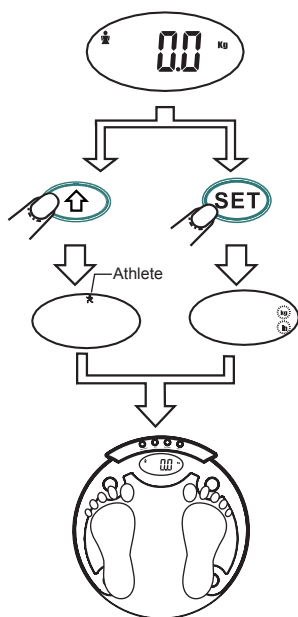
The program number blinks 3 times to indicate that all your data have been stored. The scales are now ready for weighing.



7. Enter another programme number and repeat steps 1 to 6.
8. The default data configured are male, 170, 30, kg, cm.
(The default values can vary depending on the results of the OQC test).
9. The scales turn off automatically if you do not press any button while entering your data.

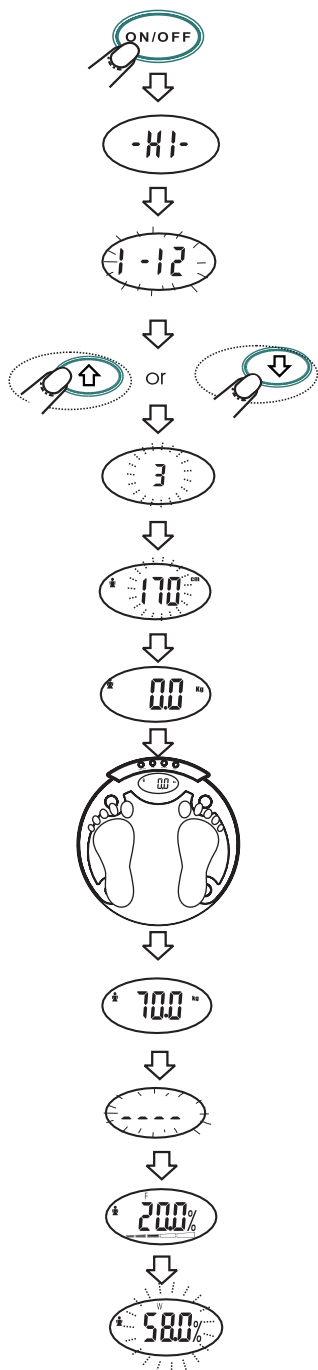
SPECIAL FUNCTIONS

You can change the weight units or select the athlete mode during the weighing process.



1. Press the button for 1 second to select the athlete mode (the age must be between 15-50 years).
2. Press and hold the SET button for 1 second to change the weight units.

WEIGHING AND MEASURING THE PERCENTAGE FAT AND WATER IN THE BODY



Select your personal programme number, the scales will recall the last reading and will be ready for weighing.

The display will blink 3 times.

It shows the data configured.

You can change the data stored, see SPECIAL FUNCTIONS.

Stand on the scales.

Remain standing still on the scales.

The scales will turn off automatically if you do not stand on them within 10 seconds after "0.0 kg" is displayed.

View your weight.

Measuring your body fat and water content.

View your percentage body fat.

View your percentage body water.

The scales will turn off automatically.



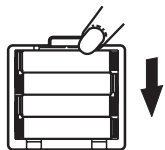
Press the ON/OFF button to turn on the scales.

Press the button "ON/OFF" while "1-12" is blinking.

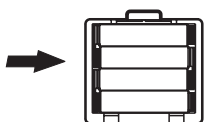
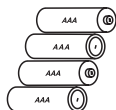
Stand on the scales.
Remain standing still on the scales.

View your weight.
The scales will turn off automatically.

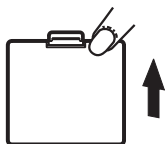
BATTERIES



1. Open the lid of the battery compartment in the rear of the scales.



2. Insert 4 x AAA batteries.

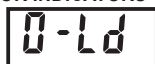


3. Close the lid.

Notes:

1. Please remove the batteries from the scales if they will not be used for an extended period.
2. The batteries are highly polluting. We recommend discarding them in a special container at your town's collection point.
3. If the batteries leak, change them immediately as otherwise they may damage the scales.

ERROR INDICATORS



Overload



Change batteries



Measuring error



Error in
percentage fat

SPECIFICATIONS

Weight range	Max 150 kg.	Graduation 0.1 kg
Age range	6-100	Graduation 1
Height range	80-220 cm.	Graduation 1 cm
Percentage fat range		3-50%
Percentage water range		25-75%

Thank you for choosing one of our products.

Nos produits sont développés pour répondre aux standards de qualité, de fonctionnalité et de design les plus élevés. Nous espérons que vous profiterez de votre nouveau pèse-personne Fitness de PALSON.

INFORMATION GENERALE

Pourquoi est-ce si important que nous connaissons le pourcentage de graisse dans notre corps?

L'obésité (avoir une proportion anormale de graisse dans le corps) est un risque bien connu pour la santé des personnes et elle est très associée à des maladies graves comme une pression sanguine élevée, des maladies cardiaques, diabète, arthrite et certains types de cancer. Il existe également d'autres symptômes, moins commun, comme l'apnée du sommeil et dormir pendant la journée, qui être provoqués par l'obésité. Mesurer le pourcentage de graisse ou la composition du corps est un bon moyen pour déterminer le niveau de votre santé.

Le niveau d'eau dans le corps est un indicateur de santé. Si le poids se maintient égal et que la valeur du TBW (total d'eau dans le corps) augmente, cela signifie que la masse musculaire dans le corps augmente (ce qui est bon pour la santé); si la valeur du TBW (%) diminue, cela indique que la masse musculaire diminue et que la graisse augmente ou indique des déséquilibres de l'eau dans le corps ou une possible maladie par manque d'eau.

Comment travaille le pèse-personne

Le moniteur de graisse utilise l'une des méthodes d'analyse de la composition du corps des plus fiables, la BIA, c'est-à-dire l'analyse par impulsions bioélectriques. La BIA mesure la résistance, qui est proportionnelle à la graisse dans le corps, grâce à une petite impulsion électrique de faible puissance, inoffensive pour le corps. La source des électrodes introduit un petit courant dans une extrémité et les électrodes de détection reçoivent le courant à l'autre extrémité. Des données comme la taille, l'âge, le sexe sont introduites dans le programme d'analyse depuis le dispositif de la BIA. Le poids et le % de graisse dans le corps sont calculés automatiquement.

L'exactitude du pèse-personne dépend de plusieurs facteurs liés à l'utilisateur; nous vous recommandons de suivre une routine de pesage, toujours vers la même heure et dans des conditions similaires.

PRECAUTIONS DE SECURITE IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, vous devez toujours respecter certaines précautions de sécurité, dont les suivantes:

- Afin de garantir un mode de fonctionnement correct, veuillez lire attentivement ces instructions.
- Ce produit ne peut pas être utilisé par des enfants ou des personnes sans aide ou sans surveillance si leur état physique, sensoriel ou mental ne leur permet de l'utiliser en toute sécurité. Les enfants devraient être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec ce produit.
- Afin de garantir des lectures fiables et la connectivité, utilisez le pèse-personne débranché.
- Ne posez pas le pèse-personne sur un tapis ou sur un sol inégal.
- Ne plongez jamais le pèse-personne dans l'eau. Pour en nettoyer la surface, utilisez un linge humide ou du liquide pour laver les vitres.
- N'utilisez en aucun cas la fonction d'analyse du pourcentage de graisse de cet appareil si vous utilisez les systèmes d'appui cardiaque suivants: stimulateur cardiaque et/ou d'autres appareils médicaux implantés dans le corps ou utilisés comme appui.
- L'excès d'alcool, d'aliments, d'exercice, la prise de médicament, le cycle menstruel chez les femmes, etc. affectent les résultats obtenus en se pesant.

Tableaux de références

Pourcentage de graisse

Dans le corps

Femme					Homme				
Age	Graisse inf.	Santé	Graisse sup.	Obésité	Age	Graisse inf.	Santé	Graisse sup.	Obésité
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Athlète		12-25			Athlète		3-15		

Pourcentage d'eau

Dans le corps

	Femme	Homme
Enfants	58- 70	60- 73
Adulte	42- 61	46- 66
Athlète	56- 71	60- 73

Mode Athlète: Un corps athlétique a une masse musculaire beaucoup plus importante et tend à être plus déshydraté qu'un corps adulte standard ; un résultat plus élevé quant au pourcentage de graisse dans le corps peut être obtenu si c'est le mode standard de lecture pour adultes qui est utilisé. Nous définissons un «Athlète» comme une personne qui développe une activité physique intense d'environ 12 heures par semaine et dont le cœur au repos bat à 60 pulsations/minute ou moins.

Note: Les données reflétées ci-dessus ont été obtenues grâce à un processus de tests, elles servent uniquement de référence ; si vous avez un doute quelconque quant à votre santé, veuillez consulter votre médecin.

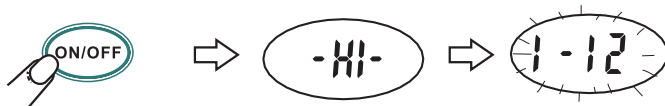
CONFIGURATION DES DONNEES PERSONNELLES

Le pèse-personne peut garder les données de jusqu'à 12 personnes (incluant l'âge, la taille, le sexe et les unités de mesure).

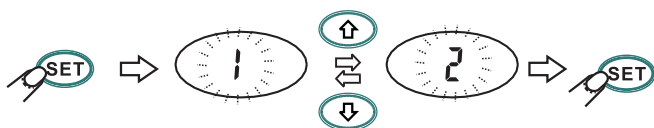
En mode SET, vous pouvez éteindre le pèse-personne en appuyant sur le bouton ON/OFF.

1. Pour allumer le pèse-personne, appuyez sur le bouton ON/OFF.

L'écran affichera «-HI-» et les chiffres «1-12» clignoteront.



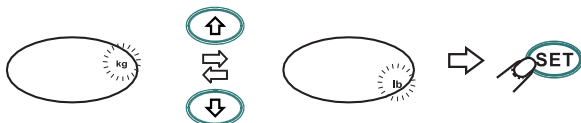
2. Appuyez sur le bouton SET, alors que les chiffres clignotent.



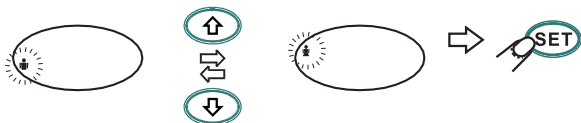
Appuyez sur le bouton  pour sélectionner le numéro du programme.

Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.

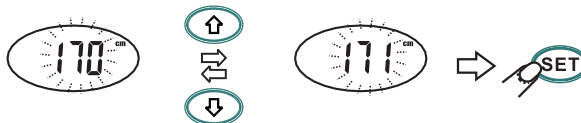
3. Appuyez sur le bouton  para sélectionner les unités de poids (kg/lb).



4. Sélectionnez votre sexe.



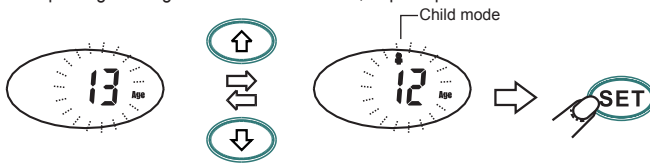
5. Introduisez votre taille (hauteur).



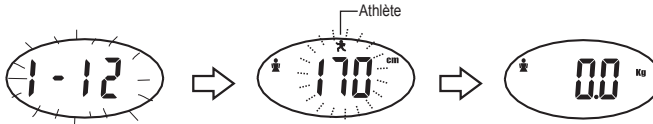
6. Introduisez votre âge.



Lorsque l'âge est égal ou inférieur à 12 ans, le pèse-personne doit être en mode «child mode».



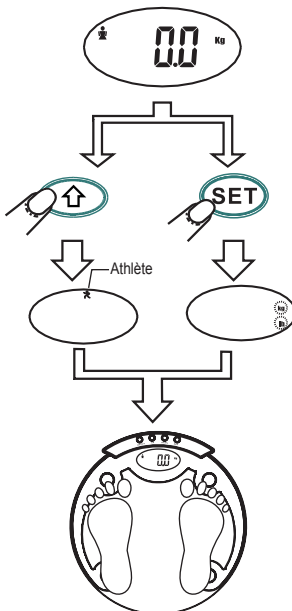
Après que le numéro du programme a clignoté 3 fois, toutes vos données sont enregistrées, le pèse-personne est alors prêt à peser.



7. Saisissez un autre numéro de programme et répétez les étapes de 1 à 6.
8. Les données configurées par défaut correspondent à un homme, 170, 30, kg, cm.
(Les valeurs par défaut peuvent être différentes selon les résultats du test OQC).
9. Le pèse-personne s'éteint automatiquement si vous n'appuyez sur aucun bouton alors que vous entrez vos données.

FONCTIONS SPECIALES

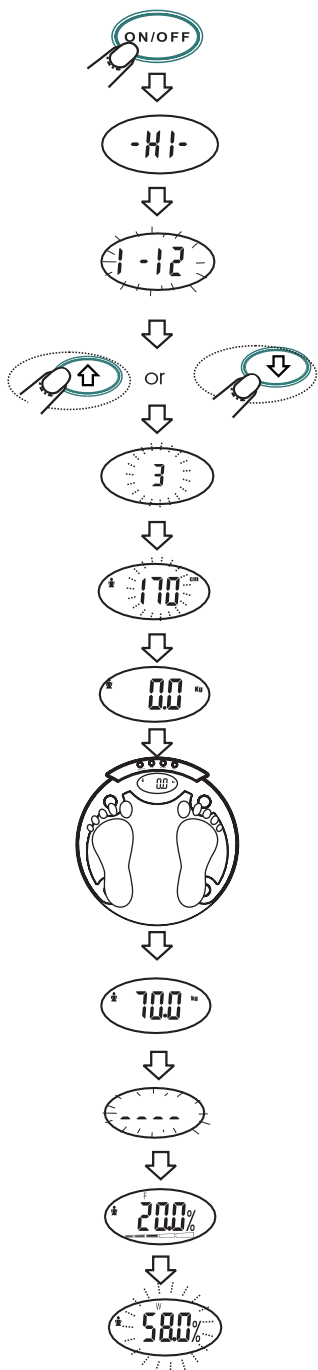
Vous pouvez modifier les unités de poids ou sélectionner le mode athlète pendant le processus de pesage.



1. Appuyez sur le bouton pendant 1 seconde pour sélectionner le mode athlète (l'âge doit être compris entre 15-50 ans).

2. Appuyez sur le bouton SET et maintenez-le enfoncé pendant 1 seconde pour modifier les unités de poids.

PESER ET MESURER LE POURCENTAGE DE GRAISSE ET D'EAU DANS LE CORPS



Sélectionnez le numéro de votre programme personnel, sinon le pèse-personne recherchera la dernière lecture et il sera prêt pour peser.

Il clignotera 3 fois.

Il affichera les données configurées.

Vous pouvez modifier les données sauvegardées, voyez FONCTIONS SPECIALES.

Montez sur le pèse-personne.

Restez debout sur le pèse-personne.

Le pèse-personne s'éteindra automatiquement si vous ne montez pas sur celui-ci dans les 10 secondes après l'affichage de «0.0 kg».

Consultez votre poids.

Mesurez votre pourcentage de graisse et d'eau dans le corps.

Consultez votre pourcentage de graisse.

Consultez votre pourcentage d'eau.

Le pèse-personne s'éteindra automatiquement.

PESER UNIQUEMENT



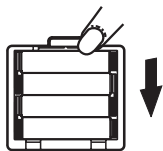
Appuyez sur le bouton ON/OFF pour allumer le pèse-personne.

Appuyez sur le bouton «ON/OFF» lorsque «1-12» clignote.

Montez sur le pèse-personne.
Restez debout sur le pèse-personne.

Consultez votre poids.
Le pèse-personne s'éteindra automatiquement.

PILES



1. Ouvrez le couvercle du logement de piles situé sur la partie postérieure.



2. Insérez 4 piles AAA.



3. Refermez le couvercle.

Notes:

- 1. Veillez à retirer les piles du pèse-personne si vous n'allez pas l'utiliser durant une longue période de temps.
- 2. Les piles sont très polluantes. Nous vous conseillons de les déposer dans un conteneur spécial dans un point de ramassage de votre municipalité.
- 3. Si les piles coulent, remplacez-les immédiatement, sinon cela peut endommager le pèse-personne.

INDICATEURS D'ERREUR



Surpoids



Changer les piles



Erreur de mesure



Erreur dans le pourcentage de graisse

SPECIFICATIONS

Rang de poids	Max 150 kg.	Graduation 0.1 kg
Rang d'âge	6-100	Graduation 1
Rang de taille	80-220 cm.	Graduation 1 cm
Rang de pourcentage de graisse	3-50%	
Rang de pourcentage d'eau	25-75%	

Merci de nous démontrer votre confiance en choisissant l'un de nos produits.

Os nossos produtos estão desenvolvidos para atingir os mais altos padrões de qualidade, funcionalidade e design. Esperamos que desfrute da sua nova balança de caso de banho Fitness da PALSON.

INFORMAÇÃO GERAL

Porque é importante conhecer a percentagem de gordura do nosso corpo?

A obesidade (ter uma proporção anormal de gordura no corpo) é um risco conhecido para a saúde humana estando fortemente associada com sérias doenças como, por exemplo, a hipertensão, as doenças cardíacas, a diabetes, as artrites e certos tipos de cancro. Há outros sintomas, menos comuns, como podem ser a apneia do sono e a intensa vontade de dormir durante o dia, que podem estar causados pela obesidade. Medir a percentagem de gordura ou a composição do corpo é um bom caminho para determinar o nível da sua saúde.

A percentagem de água no corpo é um indicador de saúde. Se o peso permanece igual, o valor da taxa de água no corpo (TBW) aumenta, isto indica que a massa muscular do corpo aumenta (o que é bom para a saúde); se o indicador TBW (%) diminui, isto indica que a massa muscular diminui e a gordura aumenta ou indica desajustes da taxa de água no corpo ou alguma doença por falta de água.

Como a balança trabalha

O monitor de gordura utiliza um dos métodos mais confiáveis de análise da composição do corpo (BIA): a análise por impulsos bioeléctricos. O método BIA mede a resistência, que é proporcional à gordura no corpo, por meio de um pequeno impulso eléctrico de baixa potência totalmente inócuo corpo. A fonte de eléctrodos introduz uma pequena corrente numa extremidade e os eléctrodos de detecção recebem a corrente na outra extremidade. O programa de análise do dispositivo BIA requer a introdução dos dados de altura, idade e sexo. O peso e a percentagem de gordura no corpo calculam-se automaticamente.

A exactidão da balança depende de vários factores relacionados com o utente. Portanto, recomenda-se manter uma rotina de pesagem, isto é, pesar-se sempre por volta da mesma hora do dia e em condições similares.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Ao utilizar aparelhos eléctricos, é necessário tomar sempre algumas precauções de segurança, incluindo as seguintes:

- Para garantir um funcionamento correcto, queira, por favor, ler atentamente estas instruções.
- Este produto não está desenhado para uso infantil ou outras pessoas sem assistência ou supervisão se o estado físico, sensorial ou mental das mesmas limitara a sua capacidade de utilizar o aparelho com segurança. Deve-se vigiar as crianças para impedir que fiquem a brincar com o aparelho.
- Com o fim de assegurar leituras confiáveis e garantir a conectividade, utilizar a balança com os pés descalços.
- Não pôr a balança sobre uma alcatifa ou pavimento desnivelado.
- Jamais submerja o aparelho em água. Para limpar a superfície, utilize um pano húmido ou um limpa-vidros.
- Jamais deverá utilizar a função de análise da percentagem de gordura deste aparelho se você está a utilizar os seguintes equipamentos de suporte cardíaco: marca-passos e/ou outros aparelhos médicos implantados no corpo ou usados como suporte.
- O excesso de bebida, de comida, de exercício, a ingestão de medicamentos, o ciclo menstrual nas mulheres, etc., afectam aos resultados de pesagem obtidos.

Tabelas de referências

Percentagem de gordura no corpo

Mulher					Homem				
Idade	Gordura inf.	Saúde	Gordura sup.	Obesidade	Idade	Gordura inf.	Saúde	Gordura sup.	Obesidade
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

Percentagem de água no corpo

	Mulher	Homem
Crianças	58- 70	60- 73
Adulto	42- 61	46- 66
Atleta	56- 71	60- 73

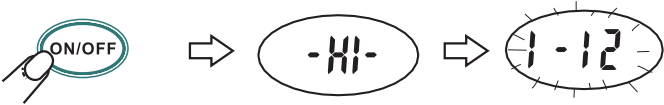
Modo Atleta: Um corpo atlético tem uma massa muscular maior e tende a estar mais desidratado que um corpo adulto normal. Neste caso, pode-se obter um resultado mais elevado na percentagem de gordura no corpo utilizando simplesmente o modo standard de leitura para adultos. Definimos "Atleta" como uma pessoa que desenvolve uma actividade física intensa por um período de, aproximadamente, 12 horas por semana e que, no estado de repouso, tem uma proporção de 60 pulsações por minuto ou menos.

Nota: Os dados indicados acima foram obtidos por meio de ensaios. Assim sendo, os dados são a título meramente indicativo. Se tiver alguma dúvida sobre a sua saúde, por favor, consulte o seu médico.

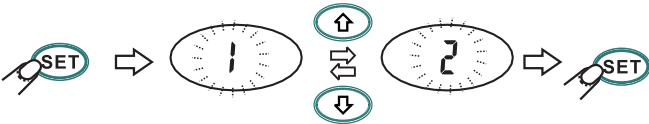
CONFIGURAR OS DADOS PESSOAIS

A balança pode memorizar os dados de até 12 pessoas (inclu idos a idade, a altura, o sexo e as unidades de medida). No modo SET, poderá desligar a balança premindo o botão ON/OFF.

- 1. Para ligar balança, premir o botão ON/OFF.
O visor mostrar  "-HI-" e os dígitos "1-12" come ar o a piscar.



- 2. Premir o botão SET, enquanto os dígitos est o a piscar.

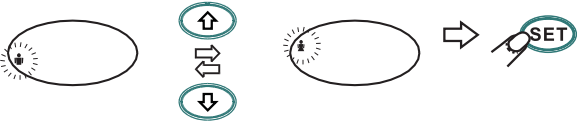


Premir o botão  /  para seleccionar o número do programa.
Premir o botão SET para confirmar.

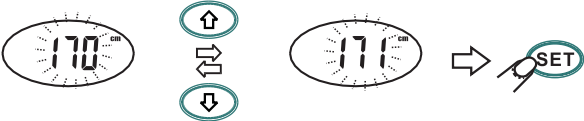
- 3. Premir o botão  /  para seleccionar as unidades de peso (kg/lb).



- 4. Escolher o sexo.



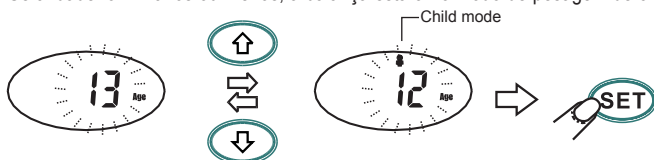
- 5. Introduzir a altura.



- 6. Introduzir a idade.

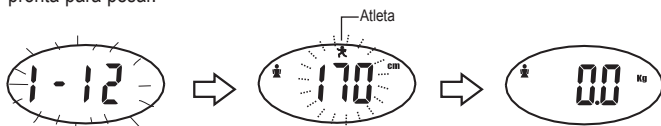


Se a idade for 12 anos ou menos, a balança estará no modo de pesagem de crianças ("child mode").



Modo de pesagem de crianças ("child mode")

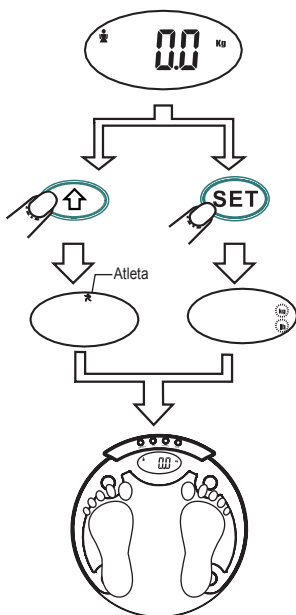
Depois de o número do programa piscar 3 vezes, todos os dados introduzidos serão memorizados e a balança estará pronta para pesar.



7. Entrar outro número de programa e repetir os passos do 1 ao 6.
8. Os dados configurados por defeito são: homem, 170, 30, kg, cm.
(Os valores por defeito podem ser diferentes segundo os resultados do OQC Test).
9. A balança desliga-se automaticamente se não se pressiona nenhum botão enquanto está no modo de introdução de dados.

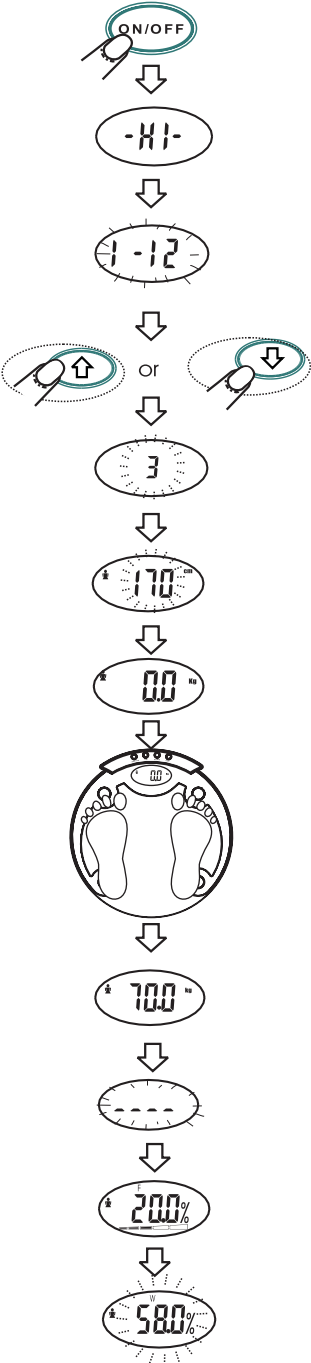
FUNÇÕES ESPECIAIS

Poderá alterar as unidades de peso ou escolher o modo Atleta durante a pesagem.



1. Premir o botão  durante 1 segundo para escolher o modo Atleta (a idade tem que estar compreendida entre 15 e 50 anos).
2. Premir o botão SET e mantê-lo pressionado durante 1 segundo para alterar as unidades de peso.

PESAR E MEDIR A PORCENTAGEM DE GORDURA E ÁGUA DO CORPO



Escolher o número de programa pessoal. De outro modo, a balança procurará a última leitura e ficará pronta para pesar.

Piscará 3 vezes.

Mostra os dados configurados.

Você poderá alterar os dados memorizados (ver FUNÇÕES ESPECIAIS).

Subir na balança.
Ficar de pé na balança.

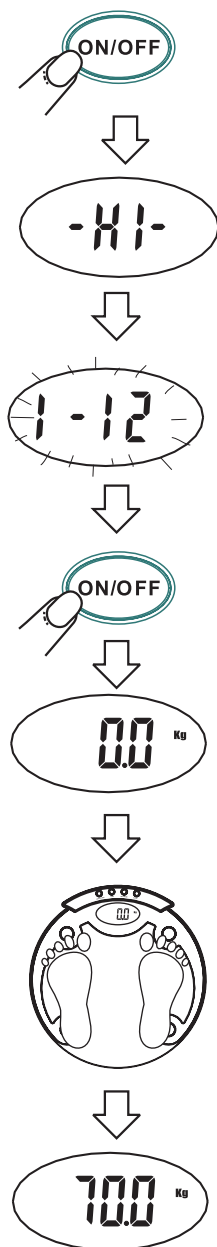
A balança desliga-se automaticamente se não se realiza a pesagem em 10 segundos depois que se visualiza "0.0 kg".

Veja o seu peso.

Meça a sua percentagem de gordura e água no corpo.

Veja a sua percentagem de gordura.

Veja a sua percentagem de água.
A balança desliga-se automaticamente.



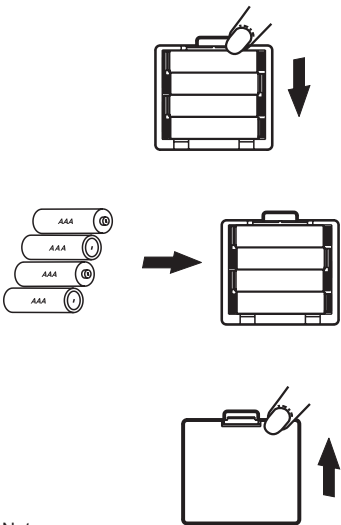
Premir o botão ON/OFF para ligar a balança.

Premir o botão "ON/OFF" enquanto "1-12" está a piscar.

Subir na balança.
Ficar de pé na balança.

Ver o resultado da pesagem.
A balança desliga-se automaticamente.

PILHAS



1. Abrir a tampa do compartimento das pilhas na parte traseira.

2. Pôr 4 pilhas do tipo AAA.

3. Fechar a tampa.

Notas:

- 1. Deverá retirar as pilhas da balança quando não for utilizar o aparelho durante um longo período de tempo.
- 2. As pilhas são altamente contaminantes. Recomenda-se utilizar os contentores de reciclagem dos pontos de recolha da sua localidade.
- 3. No caso de vazamento das pilhas, substitua-as imediatamente, já que isso poderia danificar seriamente a balança.

INDICADORES DE ERRO



Excesso de peso



Substituir pilhas



Erro de medição



Erro na
percentagem de gordura

ESPECIFICAÇÕES

Margem de peso	Máx. 150 kg.	Gradação 0.1 kg
Margem de idade	6-100	Gradação 1
Margem de altura	80-220 cm	Gradação 1 cm
Margem de percentagem de gordura	3-50%	
Margem de percentagem de água	25-75%	

Obrigado por depositar a sua confiança em nós escolhendo um dos nossos produtos.

Unsere Produkte sind auf höchste Ansprüche hinsichtlich Qualität, Funktionsfähigkeit und Design ausgelegt. Wir hoffen, dass Sie sich mit Ihrer neuen Badezimmerwaage Fitness von PALSON wohl fühlen.

ALLGEMEINE INFORMATION

Warum ist es wichtig, den Körperfettanteil zu kennen?

Fettleibigkeit (ein anormaler Fettanteil im Körper) ist ein bekanntes Gesundheitsrisiko und steht in engem Zusammenhang mit ernstesten Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzleiden, Diabetes, Arthritis und einigen Krebsarten. Es bestehen weitere, etwas seltenere Symptome, wie Atemstillstand während des Schlafes und Tagesschlaf, die durch Fettleibigkeit verursacht werden können. Den Fettanteil oder die Zusammensetzung des Körpers messen ist eine gute Art und Weise, den Gesundheitszustand festzustellen.

Der Wasseranteil im Körper zeigt den Gesundheitszustand an. Wenn der TBW-Wert (Total body water) bei gleichem Gewicht steigt, so zeigt das an, dass auch die Muskelmasse im Körper ansteigt (das ist gut für die Gesundheit).

Wenn der TBW-Wert (%) sinkt, nimmt die Muskelmasse ab, und der Fettanteil nimmt zu. Dies ist ein Hinweis auf Störungen im Wasserhaushalt oder eine mögliche Krankheit bedingt durch Wassermangel.

Wie arbeitet die Waage

Die Fettanzeige verwendet eine der verlässlichsten Methoden zur Analyse der Körperzusammensetzung, und zwar die bioelektrische Impedanzanalyse BIA. BIA misst durch schwache, unschädliche elektrische Impulse den Widerstand im Körper, der proportional zum Körperfett ist.

Auf einer Seite wird durch Elektroden ein schwacher Stromstoß abgegeben, der auf der anderen Seite von Elektroden empfangen wird. Angaben zu Größe, Alter und Geschlecht werden über die BIA-Vorrichtung in das Analyseprogramm eingegeben.

Gewicht und Körperfettanteil werden automatisch berechnet.

Die Genauigkeit der Waage hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich immer ungefähr zur gleichen Tageszeit und unter ähnlichen Bedingungen wiegen.

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Beim Benutzen von Elektrogeräten müssen stets bestimmte Sicherheitsvorschriften beachtet werden, einschließlich Folgende:

- Lesen Sie sorgfältig diese Bedienungsanleitung durch, um eine korrekte Funktionsweise des Geräts zu gewährleisten.
- Dieses Produkt darf nicht von Kindern benutzt werden oder von sonstigen Personen, bei denen aufgrund der körperlichen, sensorischen oder geistigen Verfassung ein sicherer Gebrauch ohne Hilfe oder Beaufsichtigung einschränkt ist. Kinder sind zu beaufsichtigen, um sicherzustellen, dass sie das Produkt nicht zum Spielen benutzen.
- Stellen Sie sich stets barfuß auf die Waage, um verlässliche Anzeigen und eine gute Leitfähigkeit zu gewährleisten.
- Stellen Sie die Waage nicht auf einen Badezimmervorleger oder auf einen unebenen Boden.
- Tauchen Sie die Waage nie in Wasser. Verwenden Sie einen feuchten Lappen oder Glasreiniger zur Reinigung der Oberfläche.
- Verwenden Sie auf keinen Fall die Fettanteilanalyse dieser Waage, wenn Sie eines der folgenden Herzgeräte benutzen: Herzschrittmacher und/oder sonstige eingepflanzte oder zur Unterstützung verwendete medizinische Geräte.
- Übermäßiges Trinken, Essen, Körperbewegung, Tabletteneinnahme, der Menstruationszyklus bei Frauen, usw., all dies beeinflusst die Wiegeergebnisse.

Vergleichstabellen Körperfettanteil

Frau					Mann				
Alter	Fett	Gesund	Fett	Fettleibig	Alter	Fett	Gesund	Fett	Fettleibig
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

Wasseranteil im Körper

	Frau	Mann
Kinder	58- 70	60- 73
Erwachsener	42- 61	46- 66
Athlet	56- 71	60- 73

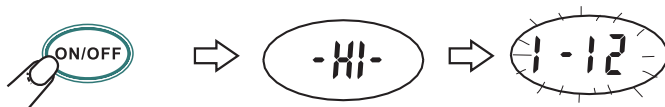
Athlet-Modus: Ein athletischer Körper hat eine größere Muskelmasse und normalerweise einen geringeren Wasseranteil als ein normaler erwachsener Körper. Deshalb kann sein Körperfettanteil höher ausfallen, wenn nur der Standard-Modus für Erwachsene eingegeben wird. „Athlet“ wird für Personen definiert, die eine intensive körperliche Tätigkeit von ca. 12 Stunden in der Woche ausüben, und deren Ruhepuls 60 Schläge oder weniger pro Minute beträgt.

Hinweis: Diese Angaben wurden durch Versuche ermittelt und dienen lediglich als Referenz. Wenn Sie Zweifel über Ihren Gesundheitszustand haben, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

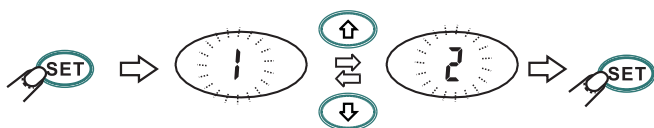
KONFIGURATION DER PERSÖNLICHEN DATEN

Die Waage kann Daten von bis zu 12 Personen speichern (einschließlich Alter, Größe, Geschlecht und Messeinheiten). Im SET-Modus können Sie die Waage durch Drücken auf ON/OFF ausschalten.

1. Zum Einschalten drücken Sie auf ON/OFF.
Es erscheint die Anzeige „-HI-“, und die Ziffern „1-12“ blinken.



2. Während die Ziffern blinken, drücken Sie auf SET.

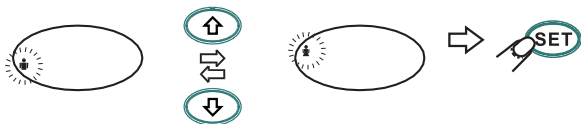


Drücken Sie die Taste , um die Programmnummer anzuwählen.
Drücken Sie SET zum Bestätigen.

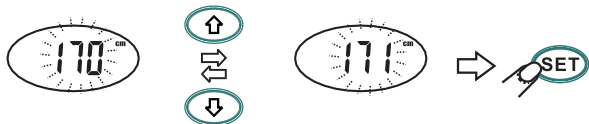
3. Drücken Sie die Taste , um die Gewichtseinheit (kg/lb) anzuwählen.



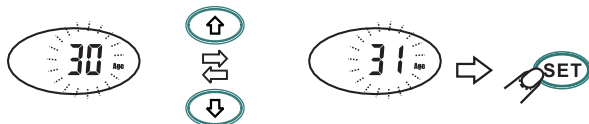
4. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus.



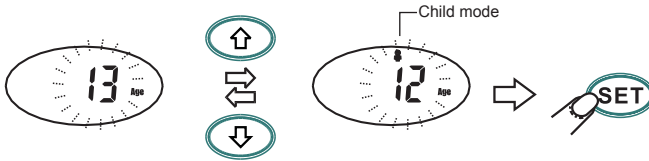
5. Geben Sie Ihre Größe ein.



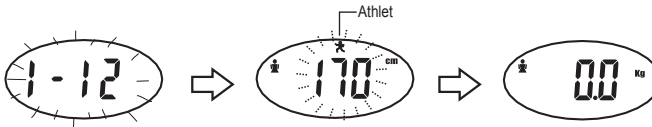
6. Geben Sie Ihr Alter ein.



Bei einem Alter von 12 Jahren oder jünger, ist die Waage in „child mode“.



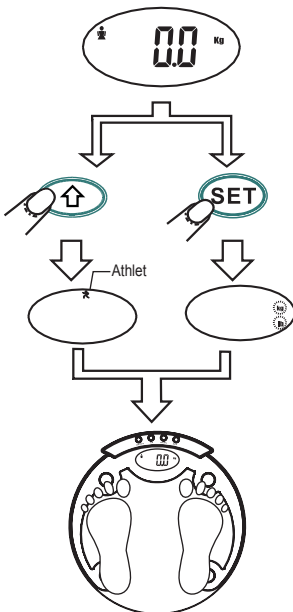
Nachdem die Programmnummer dreimal geblinkt hat, sind alle Daten gespeichert, und die Waage ist einsatzbereit.



7. Geben Sie eine andere Programmnummer ein, und wiederholen Sie die Schritte von 1 bis 6.
8. Die standardmäßig konfigurierten Daten sind Mann, 170, 30, kg, cm.
(Die Standardwerte können entsprechend der Ergebnisse des OQC-Tests variieren).
9. Die Waage schaltet automatisch ab, wenn Sie während der Dateneingabe keine Taste drücken.

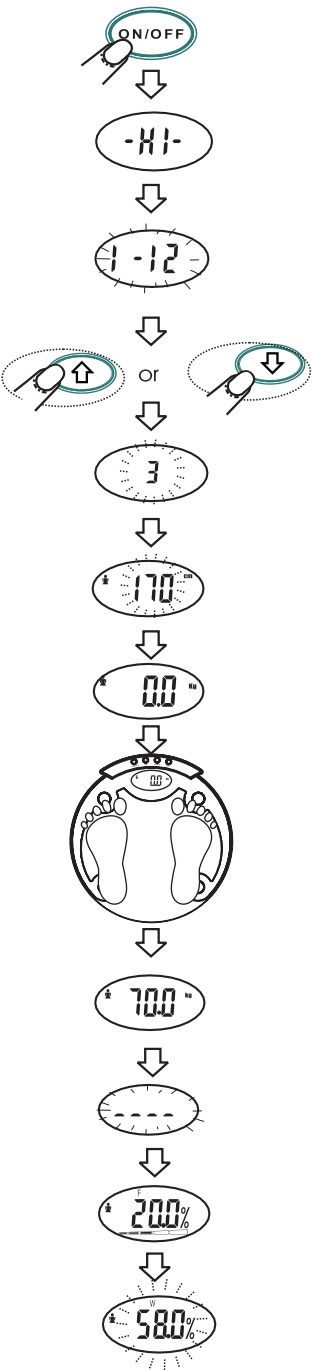
SPEZIALFUNKTIONEN

Während des Wiegens können Sie die Gewichtseinheiten ändern oder den Athlet-Modus anwählen.



1. Drücken Sie die Taste 1 Sekunde lang, um den Athlet-Modus auszuwählen (das Alter muss zwischen 15-50 Jahren liegen).
2. Drücken Sie die SET-Taste 1 Sekunde lang, um die Gewichtseinheiten zu ändern.

WIEGEN UND MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS UND DES KÖRPERWASSERS



Wählen Sie eine persönliche Programmnummer aus. Anderenfalls sucht die Waage die letzte Anzeige und ist damit betriebsbereit.

Sie blinkt dreimal.

Die Waage zeigt die konfigurierten Daten an.

Sie können die gespeicherten Daten ändern, siehe SPEZIALFUNKTIONEN.

Steigen Sie auf die Waage.
Bleiben Sie auf der Waage stehen.

Die Waage schaltet automatisch ab, wenn Sie sich 10 Sekunden nach Erscheinen der Anzeige „0,0 kg“ nicht daraufstellen.

Lesen Sie Ihr Gewicht ab.

Messen Sie Ihren Körperfettanteil und Ihr Körperwasser

Lesen Sie Ihren Körperfettanteil ab.

Lesen Sie Ihren Körperwasseranteil ab.
Die Waage schaltet automatisch ab.



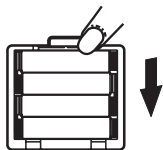
Zum Einschalten drücken Sie auf ON/OFF.

Drücken Sie auf „ON/OFF“, wenn die Anzeige „1-12“ blinkt.

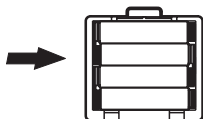
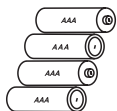
Steigen Sie auf die Waage.
Bleiben Sie auf der Waage stehen.

Lesen Sie Ihr Gewicht ab.
Die Waage schaltet automatisch ab.

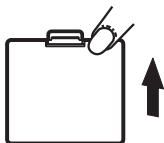
BATTERIEN



1. Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite der Waage.



2. Legen Sie 4 X AAA-Batterien ein.

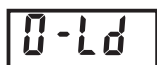


3. Schließen Sie den Deckel.

Hinweise:

1. Nehmen Sie bitte die Batterien heraus, wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen werden.
2. Die Batterien sind sehr umweltschädigend. Wir empfehlen Ihnen, sie in einem Spezialcontainer an einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde zu entsorgen.
3. Wenn die Batterien lecken, wechseln Sie sie sofort aus, da anderenfalls die Waage beschädigt werden kann.

FEHLERANZEIGEN



Übergewicht



Batterien wechseln



Messfehler



Fehler beim
Körperfettanteil

TECHNISCHE ANGABEN

Gewichtsbereich	Max 150 kg.	0,1 kg-Einteilung
Altersbereich	6-100	Einteilung 1
Größenbereich	80-220 cm.	1 cm-Einteilung
Bereich Körperfettanteil	3-50%	
Bereich Körperwasseranteil	25-75%	

Vielen Dank, dass Sie eines unserer Produkte ausgewählt haben.

I nostri prodotti sono stati sviluppati per raggiungere i più elevati standard qualitativi, di funzionalità e design. Ci auguriamo che possiate usufruire appieno della vostra nuova Bilancia pesapersona da bagno Fitness di PALSON.

INFORMAZIONE GENERALE

Perché è importante conoscere la percentuale di grasso presente nel nostro corpo?

L'obesità (avere una proporzione anormale di grasso nel corpo) è un rischio noto per la salute delle persone, ed è associata a gravi patologie come la pressione alta, malattie del cuore, diabete, artrite e alcuni tipi di cancro. Esistono altri sintomi, meno comuni, come l'apnea del sonno e l'addormentarsi durante il giorno, che possono essere causate dall'obesità. Misurare la percentuale di grasso, oppure la composizione del corpo, è una buona maniera di determinare il livello della propria salute.

Il livello d'acqua nel corpo è un indicatore di salute. Se il peso rimane uguale, il valore di TBW (Stato di Idratazione corporea) aumenta, ciò indica che la massa muscolare nel corpo aumenta (fatto positivo per la salute); se il valore di TBW (%) diminuisce vuol dire che la massa diminuisce ed il grasso aumenta, oppure indica squilibri idrici nel corpo o eventuali malattie dovute a mancata idratazione.

Come funziona la bilancia

Il monitor di grasso utilizza uno dei metodi più affidabili di analisi della composizione del corpo, BIA, analisi realizzata mediante impulsi bioelettrici. BIA misura la resistenza, che è proporzionale al grasso nel corpo, con un piccolo impulso elettrico a bassa potenza che non è nocivo per il corpo. La fonte di elettrodi introduce una piccola corrente in un'estremità e gli elettrodi di rilevazione ricevono la corrente nell'altra estremità. Dati come l'altezza, l'età, il sesso, dal dispositivo del BIA, vengono introdotti nel programma di analisi. Il peso e la % di grasso nel corpo si calcolano automaticamente.

L'esattezza della bilancia dipende da molteplici fattori che hanno a che vedere con l'utente, si consiglia di seguire una routine nel pesarsi, farlo più o meno sempre alla stessa ora del giorno e in condizioni simili.

PRECAUZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA

Quando si utilizzano apparecchi elettrici, si devono seguire sempre determinate precauzioni di sicurezza, ivi comprese le seguenti:

- Per assicurare un funzionamento corretto, si prega di leggere attentamente le presenti istruzioni.
- Non si consente l'uso di questo prodotto a bambini o ad altre persone senza assistenza o vigilanza qualora il loro stato fisico, sensoriale o mentale non ne consentano l'uso sicuro. I bambini dovrebbero essere controllati per assicurarsi che non giochino con detto prodotto.
- Per assicurare una lettura affidabile e garantire la connettività, utilizzare la bilancia a piedi scalzi.
- Non porre la bilancia al di sopra di un tappetino o una superficie non livellata.
- Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Per pulirne la superficie, utilizzare un panno umido oppure un prodotto specifico per vetri.
- Non utilizzare per nessun motivo la funzione di analisi della percentuale di grasso di questo apparecchio se si stanno utilizzando i seguenti stimolatori cardiaci: pacemakers e/o altri apparecchi medici impiantati nel corpo oppure usati come stimolo.
- L'eccesso di ingestione di bevande, di cibo, di esercizio, l'assunzione di farmaci, il ciclo mestruale nelle donne, ecc., alterano i risultati ottenuti nel pesarsi.

Tabelle di riferimento

Percentuale di grasso corporeo

Donna					Uomo				
Età	Grasso	Salute	Grasso	Obesità	Età	Grasso	Salute	Grasso	Obesità
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

Percentuale d'acqua nel corpo

	Donna	Uomo
Bambini	58- 70	60- 73
Adulto	42- 61	46- 66
Atleta	56- 71	60- 73

Modalità Atleta: Un corpo atletico ha una massa maggiore e tende ad disidratarsi di più rispetto ad un corpo adulto standard, e può ottenere un risultato più elevato nella percentuale di grasso corporeo se si utilizza semplicemente la modalità standard di lettura per adulti. Si intende per "Atleta" una persona che sviluppa un'attività fisica intensa di circa 12 ore alla settimana e che ha, a riposo, una proporzione di 60 battiti al minuto o meno.

Nota: I dati riportati in precedenza, sono stati ottenuti mediante una serie di prove e si indicano a titolo orientativo, in caso di dubbi sul proprio stato di salute si prega di rivolgersi al medico di fiducia.

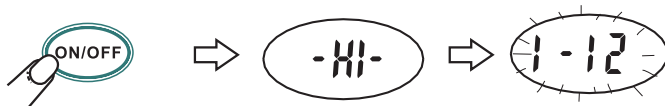
INSERIRE I DATI PERSONALI

La bilancia può conservare i dati di un massimo di 12 persone (ivi compresa l'età, l'altezza, il sesso e le unità di misura).

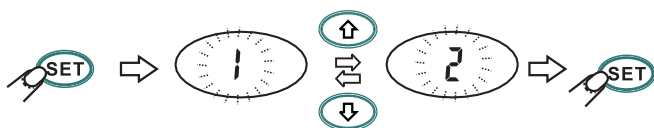
Nella modalità SET, è possibile spegnere la bilancia premendo il tasto ON/OFF.

1. Per accendere la bilancia premere il tasto ON/OFF.

Sul display apparirà la scritta "-HI-", poi le cifre "1-12" lampeggeranno.



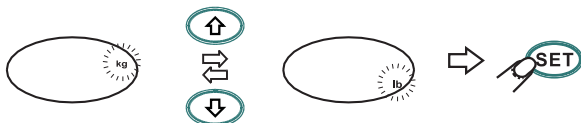
2. Premere il tasto SET, quando le cifre lampeggiano.



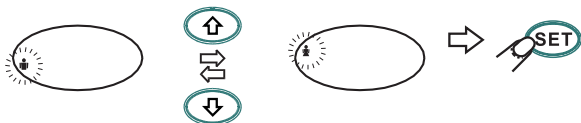
Premere il pulsante / per selezionare il numero del programma.

Premere il pulsante SET per confermare.

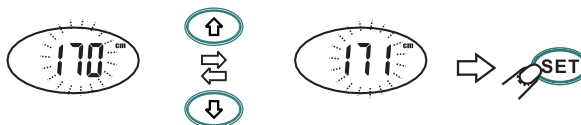
3. Premere il pulsante / per selezionare le unità di misura (kg/lb).



4. Selezionare il sesso.



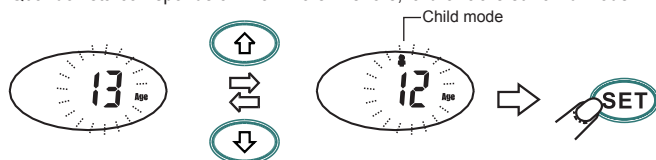
5. Introdurre l'altezza.



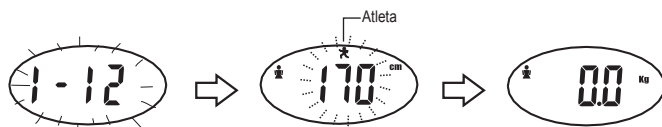
6. Introdurre l'età.



Quando l'età corrisponde a 12 anni o è inferiore, la bilancia è su "child mode".



Dopo che il numero del programma lampeggia 3 volte tutti i dati sono stati conservati, la bilancia quindi è pronta per pesare.



7. Entrare in un altro numero di programma, e ripetere le sequenze dal 1 al 6.

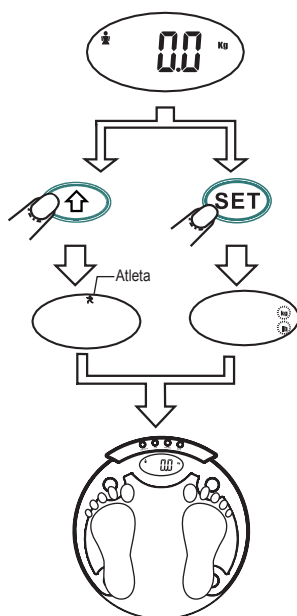
8. I dati configurati per difetto sono Uomo, 170, 30, kg, cm.

(I valori per difetto possono essere diversi in base ai risultati del OQC test).

9. La bilancia si spegne automaticamente se non si preme alcun tasto quando si introducono i propri dati.

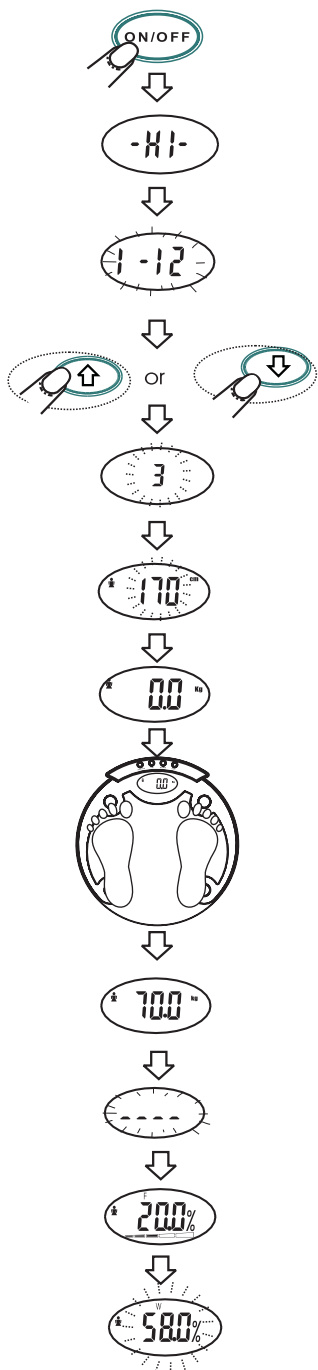
FUNZIONI SPECIALI

È possibile cambiare le unità di misura oppure selezionare la modalità atleta durante il processo di pesatura.



1. Premere il tasto  per 1 secondo per selezionare la Modalità atleta (l'età deve essere tra 15-50 anni).
2. Premere il pulsante SET e mantenerlo premuto per 1 secondo per cambiare le unità di misura.

PESARE E MISURARE LA PERCENTUALE CORPOREA DI GRASSO E D'ACQUA



Selezionare il proprio numero di programma personale altrimenti la bilancia cercherà l'ultima lettura e sarà pronta per pesare.

Lampeggerà 3 volte.

Mostra i dati configurati.

È possibile cambiare i dati introdotti, vedere funzioni speciali.

Salire sulla bilancia.

Rimanere in piedi sulla bilancia.

La bilancia si spegnerà automaticamente se non ci si mette sopra nel giro di 10 secondi dopo l'apparizione di "0.0 kg".

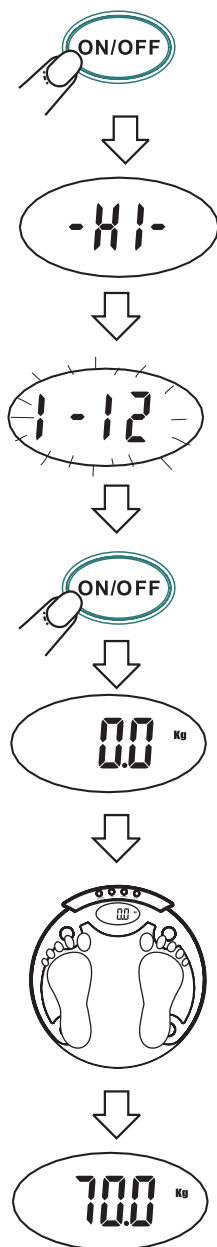
Vedere il peso.

Misurare la propria percentuale di grasso e d'acqua nel corpo.

Vedere la percentuale di grasso.

Vedere la percentuale d'acqua.

La bilancia si spegne automaticamente.



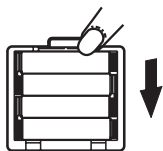
Premere il tasto ON/OFF per accendere la bilancia.

Premere il tasto "ON/OFF" quando "1-12" sta lampeggiando.

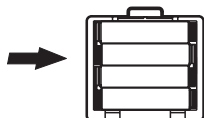
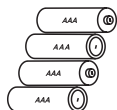
Salire sulla bilancia.
Rimanere in piede sulla bilancia.

Vedere il peso riportato.
La bilancia si spegne automaticamente.

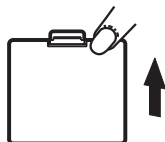
PILE



1. Aprire il coperchio del vano pile posto nella parte posteriore.



2. Inserire 4 X AAA pile.

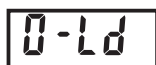


3. Chiudere il coperchio.

Note:

1. Si prega di estrarre le pile dalla bilancia se non la si usa per un lungo periodo di tempo.
2. Le pile sono altamente contaminanti. Si consiglia di smaltirle in un contenitore speciale in un punto di raccolta del vostro municipio.
3. Se le pile perdono si prega di smaltirle immediatamente, altrimenti potrebbero danneggiare la bilancia.

SEGNALAZIONI DI ERRORE



Sovrappeso



Sostituire le pile



Errore di pesatura



Errore nella
percentuale di grasso

SPECIFICHE

Gamma di peso	Max 150 kg.	Graduazione 0.1 kg
Gamma di età	6-100	Graduazione 1
Gamma di altezza	80-220 cm.	Graduazione 1 cm
Gamma di percentuale di grasso	3-50%	
Gamma di percentuale d'acqua	25-75%	

Vi ringraziamo per la fiducia accordataci scegliendo uno dei nostri prodotti.

Onze producten zijn ontworpen om aan de hoogste vereisten met betrekking tot kwaliteit, functionaliteit en design te voldoen. Wij hopen dat u veel plezier beleeft aan uw nieuwe personenweegschaal Fitness van PALSON.

ALGEMENE INFORMATIE

Waarom is het belangrijk om te weten wat ons lichaamsvetpercentage is?

Obesitas (een teveel aan vet in het lichaam) is een bekend gezondheidsrisico, veelvuldig in verband gebracht met ernstige ziekten zoals een hoge bloeddruk, hartziekten, diabetes, artritis en sommige vormen van kanker. Er zijn andere, minder bekende symptomen, zoals apneu tijdens de slaap en het overdag in slaap vallen, die veroorzaakt kunnen zijn door obesitas. Het meten van het vetpercentage of de lichaamscompositie, is een goede manier om het gezondheidsniveau te bepalen.

De hoeveelheid lichaamsvocht is een indicatie voor de gezondheid. Als het gewicht gelijk blijft, stijgt de TBW waarde (totale lichaamsvocht), dit betekent dat de spiermassa in het lichaam toeneemt (wat goed is voor de gezondheid). Neemt de TBW (%) af, dan betekent dat, dat de spiermassa afneemt en het vetpercentage toeneemt, dat het lichaamsvochtpercentage uit balans is, of dat er sprake is van een ziekte door vochtgebrek.

Hoe werkt de weegschaal

De vetmonitor maakt gebruik van BIA, oftewel Bioelektrische Impedantie Analyse, een van de betrouwbaarste analysemethoden voor de lichaamscompositie. BIA meet de weerstand, die proportioneel is met het lichaamsvet, door middel volkomen onschadelijke zwakstroom. Elektroden leiden zwakstroom door het lichaam, die door de detectie-elektrodes worden ontvangen. In het analyseprogramma worden bepaalde gegevens zoals lengte, leeftijd, geslacht, vanuit de BIA-instelling ingevoerd. Het gewicht en het lichaamsvet % worden automatisch berekend.

De nauwkeurigheid van de weegschaal is afhankelijk van verschillende factoren, die de gebruiker betreffen. Wij raden u daarom aan om bij het wegen een routine te handhaven: steeds omstreeks hetzelfde tijdstip en onder gelijke omstandigheden.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Bij het gebruik van elektrische apparaten dienen altijd een aantal veiligheidsmaatregelen in acht te worden genomen, waaronder de volgende:

- Lees deze aanwijzingen aandachtig door, om een correcte werking te garanderen.
- Dit product is niet geschikt om zonder toezicht te worden gebruikt door kinderen of andere personen die vanwege hun lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke gesteldheid niet in staat zijn om het op veilige wijze te gebruiken. Er moet altijd goed op de kinderen worden gelet om te voorkomen dat zij met het product gaan spelen.
- Voor betrouwbare weegresultaten en om de connectiviteit te garanderen, dient u met blote voeten op de weegschaal te gaan staan.
- Zet de weegschaal niet op een mat of op een ongelijke ondergrond.
- Dompel de weegschaal nooit onder in water. Voor het reinigen van het oppervlak, kunt u een vochtige doek of zeem gebruiken.
- De functie voor het analyseren van het vetpercentage van dit apparaat mag onder geen beding worden gebruikt indien u een van de volgende apparaten gebruikt: een pacemaker en/of andere medische apparaten die in het lichaam zijn geïmplantéerd of als drager worden gebruikt.
- Teveel drinken, eten of bewegen, medicijngebruik, menstruatiecyclus bij vrouwen, etc. beïnvloeden de weegresultaten.

Referentietabellen

Percentage lichaamsvet

Vrouw					Man				
Leeftijd	Vet	Gezondheid	Vet	Obesitas	Leeftijd	Vet	Gezondheid	Vet	Obesitas
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Sporter		12-25			Sporter		3-15		

Percentage lichaamsvocht

	Vrouw	Man
Kinderen	58- 70	60- 73
Volwassene	42- 61	46- 66
Sporter	56- 71	60- 73

Sportmodus: Het lichaam van een sporter heeft een grotere spiermassa en heeft eerder de neiging om vocht te verliezen dan een standaard lichaam van een volwassene, wat hogere resultaten kan opleveren bij het percentage lichaamsvet als de standaardmodus voor volwassenen wordt gebruikt. Onder "Sporter" wordt verstaan een persoon die ongeveer 12 uur per week intensieve lichamelijke activiteit verricht en die in rust een hartslag heeft van 60 slagen per minuut of minder.

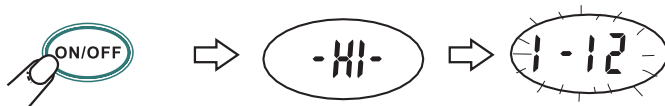
N.B.: De hierboven vermelde gegevens zijn de resultaten van een testproces. De gegevens zijn slechts een referentie, indien u twijfelt heeft over uw gezondheid, dient u een arts te raadplegen.

CONFIGURATIE VAN PERSOONLIJKE GEGEVENS

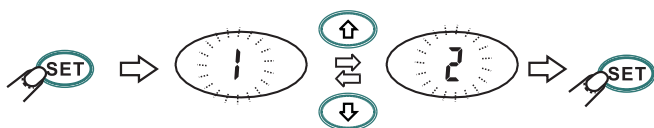
De weegschaal kan gegevens van maximaal 12 personen (inclusief leeftijd, lengte en geslacht en de meeteenheden) opslaan.

In de SET-modus kunt u de weegschaal uitzetten door op de ON/OFF knop te drukken.

1. Druk op de ON/OFF-knop om de weegschaal aan te zetten.
Op het scherm verschijnt "-HI-", en de cijfers "1-12" gaan knipperen.



2. Druk, terwijl de cijfers knipperen, op de SET knop.



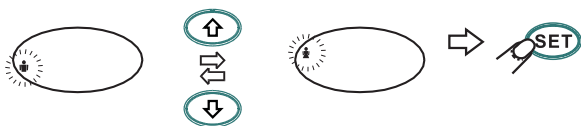
Druk op de knop  om het programmanummer te kiezen.

Druk op de knop SET om uw keuze te bevestigen.

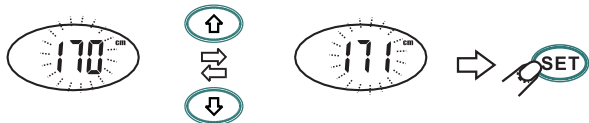
3. Druk op de knop  om de gewichtseenheid (kg/lb) te kiezen.



4. Kies het geslacht.



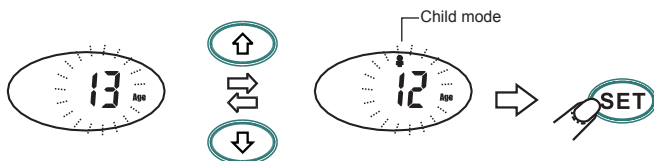
5. Voer uw lengte in.



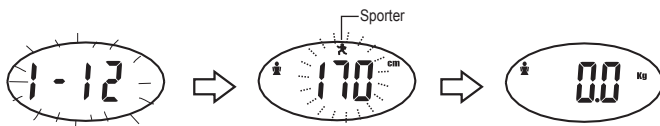
6. Voer uw leeftijd in.



Is de leeftijd 12 jaar of minder, dan springt de weegschaal op de "child mode".



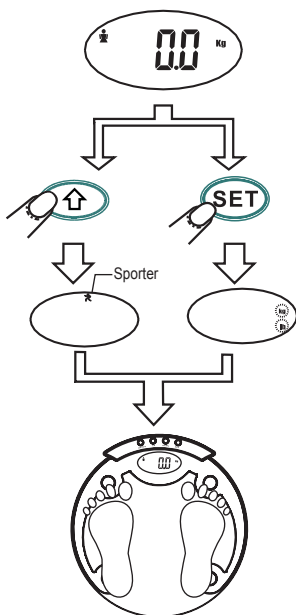
Zodra het programmanummer drie maal heeft geknipperd, zijn alle gegevens opgeslagen. De weegschaal is nu klaar om te wegen.



7. Voer een ander programmanummer in en herhaal de stappen 1 t/m 6.
8. De gegevens die standaard geconfigureerd zijn, zijn man, 170, 30, kg, cm.
(De standaardwaarden kunnen afwijken als gevolg van de resultaten van de OQC test).
9. De weegschaal gaat automatisch uit als u tijdens het invoeren van uw gegevens geen enkele knop indrukt.

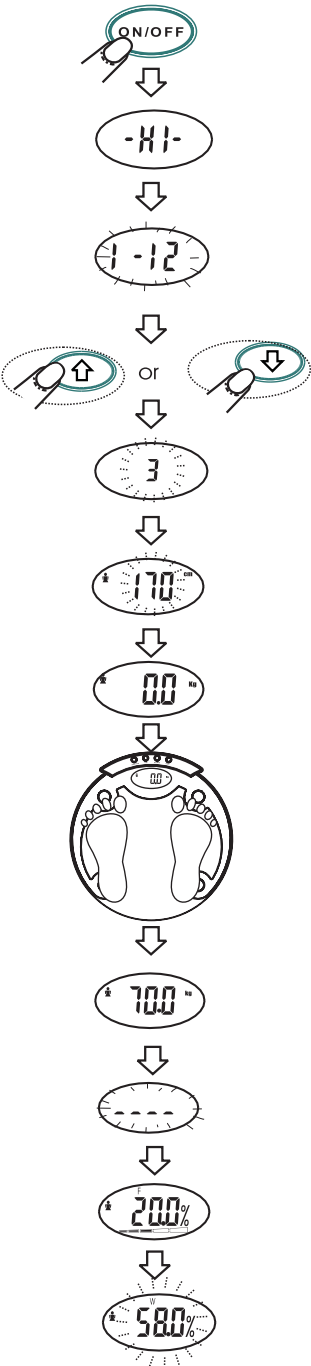
SPECIALE FUNCTIES

U kunt tijdens het weegproces de gewichtseenheid veranderen of kiezen voor de sportmodus.



1. Druk 1 seconde lang op de knop ↑, om de sportmodus te selecteren (de leeftijd moet tussen 15-50 jaar zijn).
2. Druk op de SET-knop en houd deze 1 seconde lang ingedrukt om de gewichtseenheden te wijzigen.

WEGEN EN METEN VAN HET LICHAAMSVET- EN LICHAAMSVOCHTPERCENTAGE



Kies uw persoonlijke programmanummer. Doet u dit niet, dan zoekt de weegschaal de laatste lezing, waarna hij gereed is voor het wegen.

Het scherm knippert 3 keer.

De geconfigureerde gegevens zijn zichtbaar.

U kunt de opgeslagen gegevens veranderen, zie daarvoor SPECIALE FUNCTIES.

Neem plaats op de weegschaal.
Blijf op de weegschaal staan.

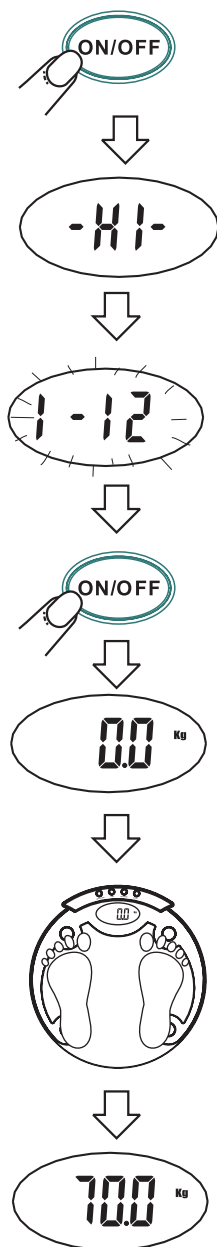
De weegschaal gaat automatisch uit als u er niet binnen 10 seconden nadat "0.0 kg" verschijnt op gaat staan.

Uw kunt uw gewicht aflezen.

Het meten van het lichaamsvet- en lichaamsvochtpercentage.

U kunt uw lichaamsvetpercentage aflezen.

U kunt uw lichaamsvochtpercentage aflezen.
De weegschaal gaat automatisch uit.



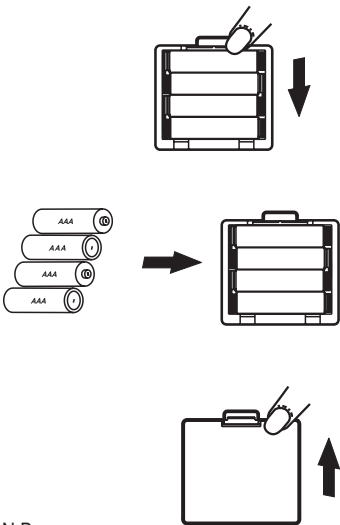
Druk op de ON/OFF knop om de weegschaal aan te zetten.

Druk, zodra "1-12" gaat knipperen, op de "ON/OFF" knop.

Neem plaats op de weegschaal.
Blijf op de weegschaal staan.

Lees uw gewicht af.
De weegschaal gaat automatisch uit.

BATTERIJEN



1. Doe het klepje van het batterijvakje aan de achterkant open.

2. Doe er 4 AAA batterijen in.

3. Doe het klepje dicht.

N.B.:

- 1. Haal de batterijen uit de weegschaal als u de weegschaal gedurende lange tijd niet gaat gebruiken.
- 2. De batterijen zijn zeer vervuilend. Wij raden u aan om deze in te leveren op het verzamelpunt van uw gemeente en ze in de speciaal daarvoor bestemde container te doen.
- 3. Als de batterijen lekken dienen ze onmiddellijk te worden vervangen, anders kan de weegschaal beschadigd raken.

FOUTMELDINGEN



Overgewicht



Batterijen vervangen



Meetfout



Fout in het vetpercentage

SPECIFICATIES

Weegcapaciteit	Max 150 kg.	Gradatie 0.1 kg
Leeftijd	tussen 6-100	Gradatie 1
Lengte	tussen 80-220 cm.	Gradatie 1 cm
Vetpercentage	tussen 3-50%	
Vochtpercentage	tussen 25-75%	

Wij danken u voor uw vertrouwen in ons en voor het kiezen van een van onze producten.

Τα δικά μας προϊόντα είναι κατασκευασμένα για να ανταποκρίνονται στα πλέον υψηλά στάνταρ τόσο σε ποιότητα όσο και σε λειτουργικότητα και σχεδιασμό. Ελπίζουμε να απολαύσετε το καινούριο σας ζυγαριά μπάνιου Fitness της PALSON.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το ποσοστό λίπους στο σώμα μας;

Οτι το πάχος (η ύπαρξη μίας υπερβολικής ποσότητας λίπους στο σώμα μας) αποτελεί ένα σοβαρό κίνδυνο για την υγεία είναι γνωστό στον κόσμο, όπως επίσης έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με σοβαρές παθήσεις, όπως με την υψηλή πίεση, τις παθήσεις της καρδιάς, τον διαβήτη, την αρθρίτιδα, και μερικούς τύπους καρκίνου. Υπάρχουν και άλλα συμπτώματα, λιγώτερο γνωστά, όπως η άπνοια του ύπνου και το να κοιμώμαστε κατά την διάρκεια της ημέρας, τα οποία μπορεί να προκαλούνται από το πάχος. Με το να μετρούμε το ποσοστό του πάχους, ή την σύνθεση του σώματος, είμαστε στον σωστό δρόμο για να γνωρίζουμε σε τι κατάσταση βρίσκεται η υγεία μας.

Η στάθμη του νερού στο σώμα μας είναι ένας δείκτης υγείας. Εάν το βάρος παραμένει σταθερό, η τιμή του TBW (η συνολική ποσότητα νερού στο σώμα) ανεβαίνει, αυτό υποδεικνύει πως η μυϊκή μάζα στο σώμα αυξάνεται (το οποίο είναι καλό για την υγεία):εάν η τιμή του TBW (%) μικραίνει, αυτό σημαίνει πως η μυϊκή μάζα μειώνεται και του λίπους αυξάνεται, ή υποδεικνύει ανεπάρκεια ισορροπιών στις ποσότητες νερού στο σώμα ή κάποια πιθανή αρρώστεια λόγω έλλειψης του νερού.

Πως λειτουργεί η ζυγαριά

Το μονίtor του λίπους χρησιμοποιεί μία από τις πλέον έμπιστες μεθόδους ανάλυσης της σύνθεσης στο σώμα,την BIA, ανάλυση που πραγματοποιείται με βιοηλεκτρικές ώθησεις. Η BIA υπολογίζει την αντίσταση, που είναι αναλογική στο λίπος του σώματος, με μία μικρή ηλεκτρική ώθηση χαμηλής ισχύος, αβλαβή για το σώμα. Η πηγή των ηλεκτροδίων εισάγει μία μικρή ποσότητα ρεύματος στο ένα άκρο και τα ηλεκτρόδια κράτησης το παραλαμβάνουν στο άλλο άκρο. Πληροφορίες σχετικά με το ύψος, την ηλικία, το φύλο,εισάγονται από τον μηχανισμό του BIA στο πρόγραμμα ανάλυσης. Το βάρος και το % του λίπους στο σώμα υπολογίζονται αυτόματα.

Η ακρίβεια της ζυγαριάς εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που σχετίζονται με τον χρήστη, για αυτό συνιστούμε εσείς να ακολουθείτε μία ρουτίνα όταν ζυγίζεστε, πάντα περίπου την ίδια ώρα της ημέρας και σε παρόμοιες καταστάσεις.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Όταν χρησιμοποιούνται ηλεκτρικές συσκευές, θα πρέπει πάντα να τηρούνται κάποια βασικά μέτρα ασφαλείας, ανάμεσα στα οποία συμπεριλαμβάνονται και τα ακόλουθα:

- Για την διασφάλιση μίας άψογης καθόλα λειτουργίας,παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης.
- Αυτό το προϊόν δεν επιτρέπεται για παιδική χρήση ή από άλλα άτομα, χωρίς παρακολούθηση και επίβλεψη, όταν η φυσική, αισθητηριακή ή ψυχική τους κατάσταση τα εμποδίζει να το χρησιμοποιούν με ασφάλεια.Τα παιδιά θα πρέπει να επιτηρούνται έτσι ώστε να είστε σίγουροι πως δεν παίζουν με το προσαναφερθέν προϊόν.
- Με απώτερο σκοπό να εξασφαλίζει σωστές μετρήσεις και να εγγυάται την διασύνδεση, να χρησιμοποιείτε την ζυγαριά με τα πόδια ξυπόλητα.
- Μην τοποθετείτε της ζυγαριά επάνω από ένα χαλί ή ένα ασταθές πάτωμα.
- Σε καμία περίπτωση να μην χρησιμοποιήσετε την λειτουργία υπολογισμού του ποσοστού λίπους αυτής της συσκευής,εάν εσείς είστε χρήστης κάποιας από τις ακόλουθες μονάδες καρδιακής υποστήριξης: βηματοδότη και/ή κάποιες άλλες ιατρικές συσκευές που έχουν εισαχθεί στο σώμα,ή χρησιμοποιούμενες σαν στήριγμα.
- Η υπερβολική κατανάλωση ποτού, φαγητού, σωματικής άσκησης, η λήψη φαρμάκων, η περίοδος στις γυναίκες κ.λ.π., επηρεάζουν τα αποτελέσματα που σας δόθηκαν όταν ζυγιστήκατε.

Ποσοστό του νερού στο σώμα

Γυναίκα					Ανδρας				
Ηλικία	Κάτω λίπος	Υγεία	Επάνω	Πάχος	Ηλικία	Κάτω λίπος	Υγεία	Επάνω	Πάχος
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Αθλητής		12-25			Αθλητής		3-15		

Πίνακας αναφορών

Ποσοστό του λίπους στο σώμα

	Γυναίκα	Ανδρας
Παιδιά	58- 70	60- 73
Ενήλικας	42- 61	46- 66
Αθλητής	56- 71	60- 73

Τρόπος αθλητής: Το αθλητικό σώμα περιέχει μία μεγαλύτερη μυϊκή μάζα και έχει την τάση να είναι περισσότερο αφυδατωμένο από ένα στάνταρ ενήλικο σώμα, και μπορεί να δοθεί ένα αποτέλεσμα πιο υψηλό σε ποσοστό περιεκτικότητας λίπους στο σώμα εάν απλά χρησιμοποιείτε τον στάνταρ τρόπο μέτρησης για ενήλικες. Καθορίζουμε σαν "Αθλητή" κάθε άτομο που διενεργεί μία έντονη φυσική δραστηριότητα περίπου 12 ώρες την εβδομάδα και που έχει με την καρδιά σε ανάπαυση μία αναλογία 60 παλμών το λεπτό ή και λιγότερες.

Σημείωση: Οι παραπάνω παρεχόμενες πληροφορίες, επιτεύχθηκαν μέσω μίας επεξεργασίας σειράς δοκιμών, οι πληροφορίες είναι απλά και μόνο μία αναφορά, εάν εσείς έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με την υγεία σας, παρακαλούμε να συμβουλευτείτε τον θεράποντα γιατρό σας.

ΔΙΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

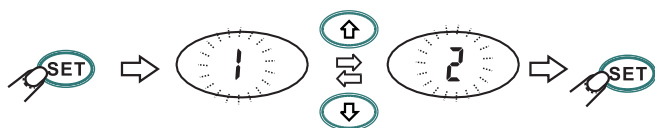
Η ζυγαριά μπορεί να αποθηκεύσει τις προσωπικές πληροφορίες μέχρι και 12 ατόμων (συμπεριλαμβάνοντας την ηλικία, το ύψος, το φύλο και τις μονάδες μέτρησης).

Στον τρόπο SET, εσείς μπορείτε να παύσετε την ζυγαριά πατώντας το κουμπί ON/OFF.

1. Για να θέσετε σε λειτουργία την ζυγαριά πατήστε το κουμπί ON/OFF.
Στην οθόνη θα εμφανιστεί "-HI-" τότε τα ψηφία "1-12" θα αναβοσβήνουν.



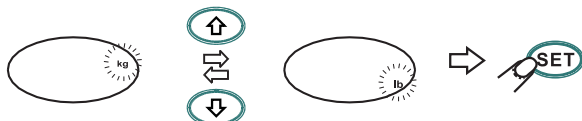
2. Πιέστε το κουμπί SET, ενώ τα ψηφία αναβοσβήνουν.



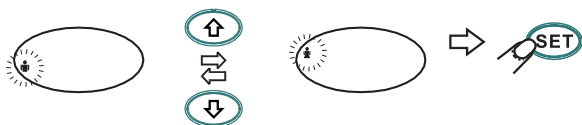
Πιέστε το κουμπί  για να επιλέξετε τον αριθμό του προγράμματος.

Πιέστε το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.

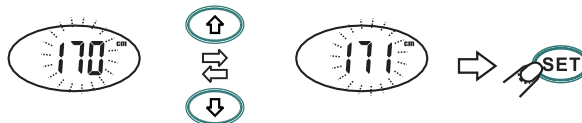
3. Πιέστε το κουμπί  για να επιλέξετε τις μονάδες βάρους(kg/lb).



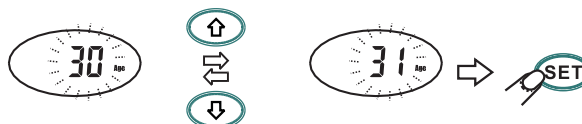
4. Να επιλέξετε το φύλο σας.



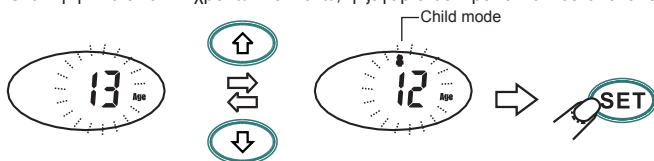
5. Να εισάγετε το ύψος σας.



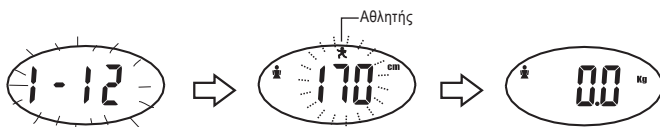
6. Να εισάγετε την ηλικία σας.



Όταν η ηλικία είναι 12 χρόνων και κάτω, η ζυγαριά θα πρέπει να τίθεται στο "child mode".



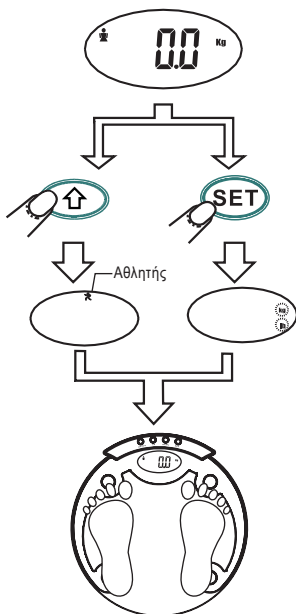
Απο την στιγμή που ο αριθμός του επιλεγμένου προγράμματος θα έχει αναβοσβήσει 3 φορές, όλες οι προσωπικές σας πληροφορίες θα είναι αποθηκευμένες, τότε η ζυγαριά είναι έτοιμη για να ζυγίζει.



7. Να εισάγετε έναν άλλο αριθμό προγράμματος και να επαναλάβετε τη ίδια βήματα απο το 1 έως το 6.
8. Οι πληροφορίες που έχουν δημιουργηθεί ντε φάκτο είναι άνδρας, 170, 30, kg, cm.
(οι ντε φάκτο τιμές μπορεί να είναι διαφορετικές ανάλογα με τα αποτελέσματα του OQC τεστ).
9. Η ζυγαριά σβήνει αυτόματα εάν εσείς δεν πιάσετε κανένα κουμπί, ενώ αυτή εισάγει τις προσωπικές σας πληροφορίες.

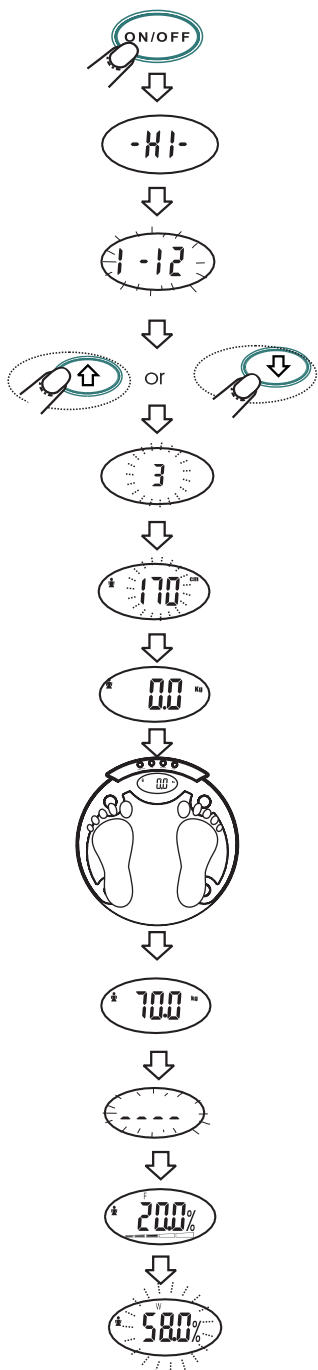
ΕΙΔΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Εσείς μπορείτε να αλλάξετε τις μονάδες βάρους ή να επιλέξετε τον τρόπο αθλητή κατά την διάρκεια της διαδικασίας του ζυγίσματος.



1. Πιέστε το κουμπί για ένα δευτερόλεπτο έτσι ώστε να επιλέξετε τον τρόπο αθλητή (η ηλικία πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 15-50 χρόνων).
2. Πιέστε το κουμπί SET και διατηρείστε το πατημένο για ένα δευτερόλεπτο έτσι ώστε να αλλάξει η μονάδα βάρους.

ΠΩΣ ΖΥΓΙΣΕΣΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΤΕ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΩΜΑ



Επιλέγεται τον προσωπικό σας αριθμό προγράμματος, ή αλλιώς, η ζυγαριά θα ψάξει την τελευταία μέτρηση και θα είναι έτοιμη για να ζυγίσει.

Θα αναβοσβήσει για 3 δευτερόλεπτα.

Δείχνει τις δημιουργημένες πληροφορίες.

Εσείς μπορείτε να αλλάζετε τις αποθηκευμένες προσωπικές πληροφορίες, διαβάστε το κεφάλαιο ΕΙΔΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ.

Ανεβαίνετε επάνω στην ζυγαριά.
Στέκεστε όρθιοι επάνω στην ζυγαριά.

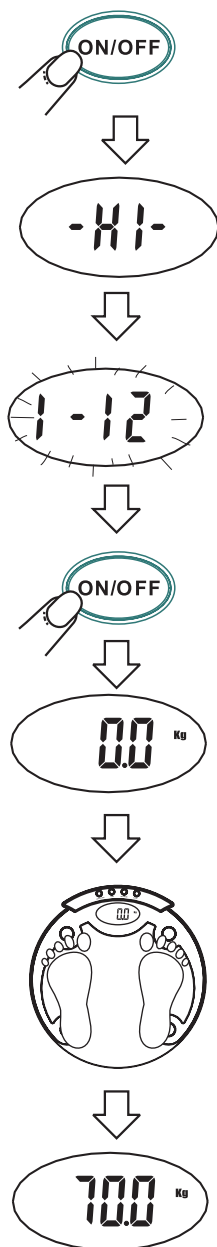
Η ζυγαριά θα παύσει αυτόματα να λειτουργεί εάν εσείς δεν ανεβαίνετε επάνω σε αυτήν μέσα στα επόμενα 10 δευτερόλεπτα απο την στιγμή που εμφανίζεται το "0.0 kg".

Διαβάστε το βάρος σας.

Να μετρήσετε το ποσοστό λίπους και νερού στο σώμα.

Διαβάστε το ποσοστό σας σε λίπος.

Διαβάστε το ποσοστό σας σε νερό.
Η ζυγαριά θα παύσει αυτόματα.



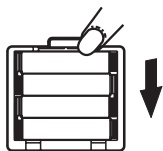
Πιέστε το κουμπί ON/OFF για να θέσετε σε λειτουργία την ζυγαριά.

Πιέστε το κουμπί "ON/OFF" όταν το "1-12" αναβοσβήνει.

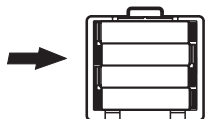
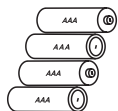
Ανεβαίνετε επάνω στην ζυγαριά.
Στέκεστε όρθιοι επάνω στην ζυγαριά.

Διαβάστε το προκύπτων βάρος σας.
Η ζυγαριά θα παύσει αυτόματα.

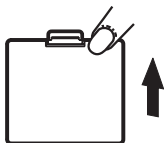
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ



1. Ανοίγετε το καπάκι των μπαταριών που βρίσκεται στο πίσω μέρος.



2. Εισάγετε 4 Ξ AAA μπαταρίες.

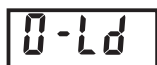


3. Κλείνετε το καπάκι.

Σημειώσεις:

1. Παρακαλούμε, να βγάξετε τις μπαταρίες από την συσκευή εάν δεν πρόκειται να την χρησιμοποιήσετε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα.
2. Οι μπαταρίες ρυπαίνονται παρα πολύ. Για αυτό σας συμβουλεύουμε να τις πετάτε στο ειδικό κάδο για μπαταρίες στα σημεία συλλογής του δήμου σας.
3. Εάν οι μπαταρίες στάζουν, παρακαλούμε να τις αντικαταστήσετε αμέσως, διαφορετικά μπορούν να πρικαλέσουν ζημιά στην ζυγαριά.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΛΑΘΟΥΣ



Υπερβολικό βάρος



Αντικατάσταση
μπαταριών



Λάθος υπολογισμού



Λάθος στο ποσοστό
λίπους

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

Βαθμολόγηση βάρους	Max 150 kg.	Διαβάθμιση 0.1 kg.
Βαθμολόγηση ηλικίας	6-100	Διαβάθμιση 1
Βαθμολόγηση ύψους	80-220 cm.	Διαβάθμιση 1 cm
Βαθμολόγηση του ποσοστού λίπους	3-50%	
Βαθμολόγηση του ποσοστού νερού	25-75%	

Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε διαλέγοντας ένα από τα δικά μας προϊόντα.

Проектируя наши изделия, мы стремимся к тому, чтобы их качество, дизайн и функциональность отвечали стандартам наивысшего уровня. Надеемся, что Вам понравятся новые весы для ванной Fitness фирмы PALSON.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Почему важно знать процентное содержание жира в нашем теле?

Ожирение (анормальное содержание жировой ткани в теле) – это всем известная опасность для здоровья человека, которая очень тесно связана с такими серьезными заболеваниями, как гипертония, ишемическая болезнь сердца, диабет, артрит и некоторые разновидности рака. Есть другие, менее распространенные болезни, как, например, временная задержка дыхания во время сна и сонливость в течение дня, которые могут быть вызваны ожирением. Измерение содержания жира или состава тканей тела может быть полезным для определения состояния вашего здоровья.

Процентное содержание воды в теле является индикатором здоровья. Если вес тела остается неизменным, а значение TBW (общее количество воды в теле) увеличивается, это означает, что мышечная масса тела возрастает (что хорошо для здоровья); если значение TBW (%) уменьшается, это указывает на снижение мышечной массы и повышение содержания жировой ткани, а также на возможное нарушение баланса воды в теле или на другое заболевание из-за нехватки воды.

Как работают весы

При мониторинге жира используется один из наиболее надежных методов анализа состава тела – анализ биоэлектрических импульсов (BIA). BIA измеряет сопротивление, которое пропорционально содержанию жира в теле, с помощью короткого электрического импульса малой мощности, безвредного для здоровья человека. Электроды источника подают слабый ток с одной стороны, а электроды детектора принимают этот ток с другой стороны. Такие данные как рост, возраст, пол из устройства BIA вводятся в аналитическую программу. Вес и содержание жира в процентах рассчитываются автоматически.

Точность весов зависит от различных факторов, касающихся пользователя. Рекомендуем при взвешивании придерживаться обычного режима дня, то есть, взвешиваться примерно в одно время и в одинаковых условиях.

НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании электрическими приборами следует соблюдать основные меры безопасности, включая следующие положения:

- Для обеспечения нормальной работы прибора внимательно прочитать данные инструкции.
- Запрещается включать прибор детям и другим лицам без помощи или наблюдения, если их физическое или умственное состояние не позволяет им безопасно пользоваться прибором. Не оставлять детей без присмотра и не разрешать им играть с прибором.
- Чтобы обеспечить надежное показание и контакт на весы нужно вставать, сняв обувь.
- Не ставить весы на ковер или на неровную поверхность.
- Не погружать весы в воду. Для очистки поверхности весов используйте влажную тряпку или жидкость для мойки стекол.
- Ни в коем случае не применять функцию анализа содержания жира, если вы пользуетесь следующими приборами для поддержания сердечной деятельности: кардиомонитор и/или другие медицинские приборы, имплантированные в теле, или используемые в качестве такой поддержки.
- На получаемые результаты взвешивания влияют излишнее питье, еда, физические упражнения, прием лекарств, менструальный период и т.д.

Справочная таблица.

Содержание жировой
ткани в теле в %

Женщины					Мужчины				
Возраст	Нижн. предел жира	Здоровье	Верхн. предел жира	Ожирение	Возраст	Нижн. предел жира	Здоровье	Верхн. предел жира	Ожирение
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Атлет		12-25			Атлет		3-15		

Содержание воды в теле в %

	Женщины	Мужчины
Дети	58- 70	60- 73
Взрослые	42- 61	46- 66
Атлеты	56- 71	60- 73

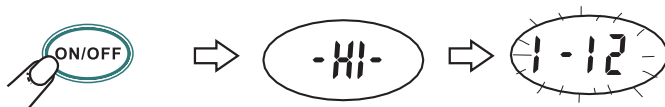
Режим атлета: Атлетическое тело имеет большую мышечную массу и более обезвожено, чем тело обычного взрослого человека. Поэтому можно достичь более высокого результата в процентном содержании жира в теле, если просто использовать режим показаний для взрослых. Термин «Атлет» в данном случае относится к человеку, который занимается интенсивной физической деятельностью около 12 часов в неделю и имеет пульс 60 ударов в минуту или менее в состоянии покоя.

Примечание: Указанные выше данные получены опытным путем и служат в качестве ориентира. Если у вас есть сомнения в отношении здоровья, следует проконсультироваться с врачом.

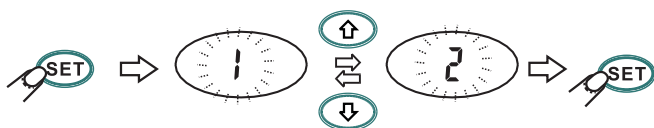
ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Весы могут хранить данные на 12 человек (в том числе: возраст, рост, пол и единицы измерения).
В режиме «SET» можно выключить весы, нажав на кнопку «ON/OFF».

1. Для включения весов нажать на кнопку «ON/OFF».
Табло покажет значение «-HI-», а цифры «1-12» начнут мигать.



2. Когда цифры мигают нажать на кнопку «SET».



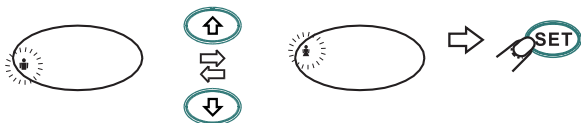
Нажать на кнопку «» для выбора номера программы.

Нажать на кнопку «SET» для подтверждения ввода.

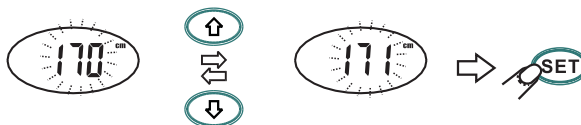
3. Нажать на кнопку «» для выбора единицы измерения веса (кг/фунт).



4. Выбрать ваш пол.



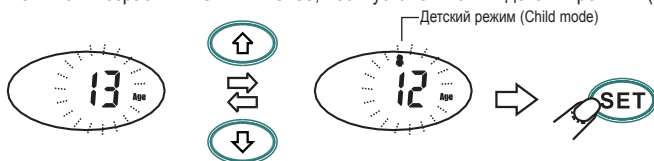
5. Ввести ваш рост.



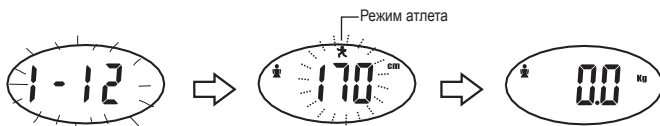
6. Ввести ваш возраст.



Если ваш возраст 12 лет или менее, весы установятся в «детский режим» (child mode).



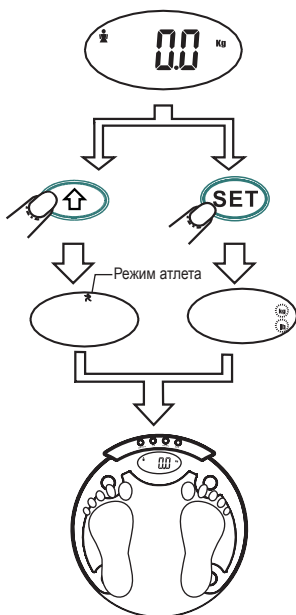
После того, как номер программы мигнет 3 раза, все ваши данные сохранятся, и весы будут готовы к взвешиванию.



7. Ввести другой номер программы и повторить действия по пунктам 1-6.
8. Введенные данные по умолчанию: мужчины, 170, 30, кг, см.
(Значения по умолчанию могут отличаться в зависимости от результатов теста OQC).
9. Если во время ввода данных не будет нажата ни одна кнопка, весы автоматически выключатся.

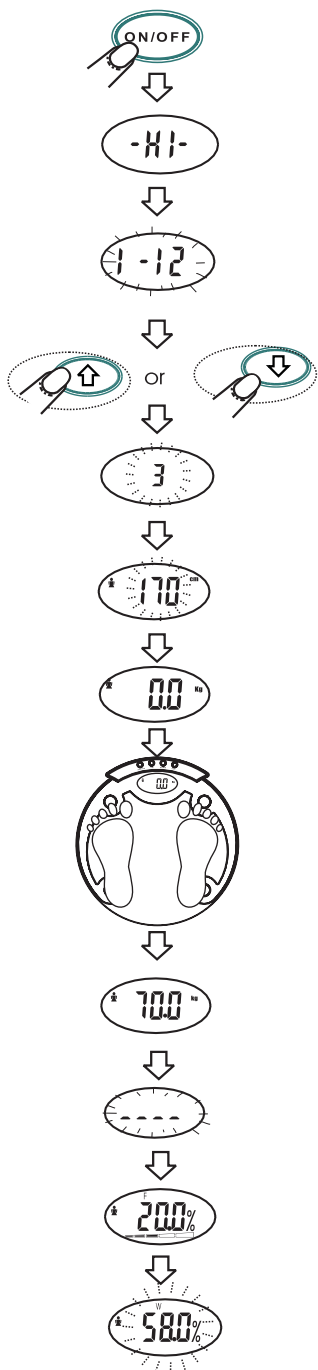
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

Можно изменить единицы измерения веса или выбрать «Режим атлета» во время взвешивания.



1. Нажать на кнопку «↑» в течение 1 секунды для выбора «Режима атлета» (возраст между 15 и 50 годами).
2. Нажать на кнопку «SET» в течение 1 секунды для смены единицы измерения веса.

ВЗВЕШИВАНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА И ВОДЫ В ТЕЛЕ



Выбрать номер персональной программы; в противном случае, весы найдут последнее показание и будут готовы к взвешиванию.

Номер программы мигнет 3 раза.

На табло появятся сохраненные данные.

Теперь эти данные можно сменить (см. раздел СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ).

Встать на весы.

Стоять на весах неподвижно.

Табло автоматически погаснет, если не вставать на весы в течение 10 секунд после появления значения «0,0 кг».

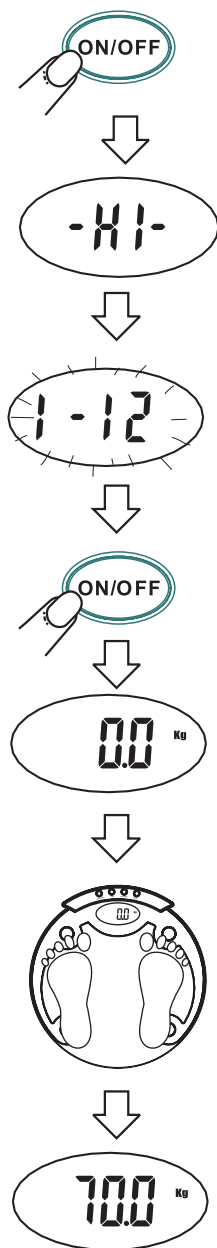
Посмотреть значение веса.

Измерить процентное содержание жира и воды в теле.

Посмотреть значение содержания жира.

Посмотреть значение содержания воды.

Весы выключатся автоматически.



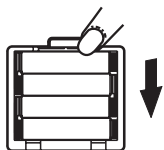
Для включения весов нажать на кнопку «ON/OFF».

Когда цифры «1-12» мигают нажать на кнопку «ON/OFF».

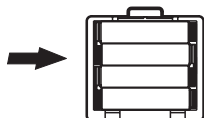
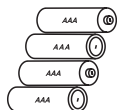
Встать на весы.
Стоять на весах неподвижно.

Посмотреть результирующее значение веса.
Весы выключатся автоматически.

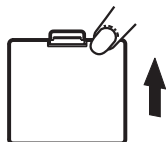
БАТАРЕЙКИ



1. Открыть крышку отсека для батареек с задней стороны весов.



2. Вставить 4 батарейки типа AAA.

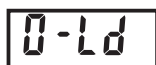


3. Закрыть крышку отсека.

Примечание:

1. Если весы не будут использоваться в течение длительного времени, извлечь батарейки из отсека.
2. Батарейки очень токсичны. Для утилизации рекомендуется поместить их в специальный контейнер и отнести в место сбора бытовых отходов.
3. Если батарейки текут, их следует немедленно заменить, иначе можно повредить весы.

УКАЗАТЕЛИ АНОМАЛИЙ



Перегрузка



Сменить батарейки



Ошибка измерения

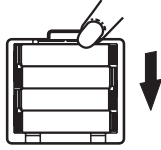


Ошибка в
содержании жира

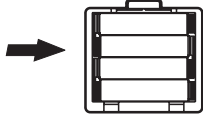
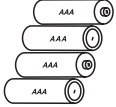
ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон взвешивания:	Макс. 150 кг	Градуировка - 0,1 кг
Диапазон возраста:	6-100	Градуировка - 1
Диапазон роста:	80-220 см	Градуировка - 1 см
Диапазон содержания жира:	3-50%	
Диапазон содержания воды:	25-75%	

Благодарим за доверие к нашим изделиям.



1. افتح غطاء البطاريات في الطرف الخلفي.



2. أدخل بطاريات 4 AAA x.



3. أغلق الغطاء.

ملاحظات:

1. ننصحك باستخراج البطاريات من الميزان إذا لا تستعملها لمدة طويلة.
2. إن البطاريات ملوثة جداً. ننصحك برميها في حاوية خاصة لها في نقطة الانقطاع في بلديتك.
3. في حالة تقطر البطاريات، المرجو استبدالها فوراً، فقد تضر الميزان.

مؤشرات غلط.



غلط في
نسبة الشحم المئوية



غلط في القياس



استبدال البطاريات



إفراط الوزن

المواصفات

المعاييرة 0.1 كغ
المعاييرة 1
المعاييرة 1 سم.
%50-3
%75-25

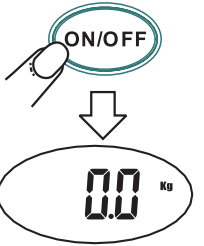
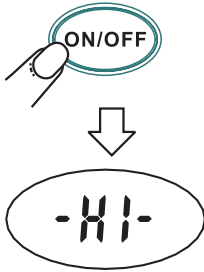
الاقصى 150 كغ.
100-6
220-80 سم.

حدود الأوزان
حدود العمر
حدود القامة
حدود نسبة الشحم المئوية
حدود نسبة مئوية للماء

نشكركم على إبداء تفتكم بنا باختيار منتج من منتجاتنا.

الوزن فقط.

اضغط على زر ON/OFF لتشغيل الميزان.

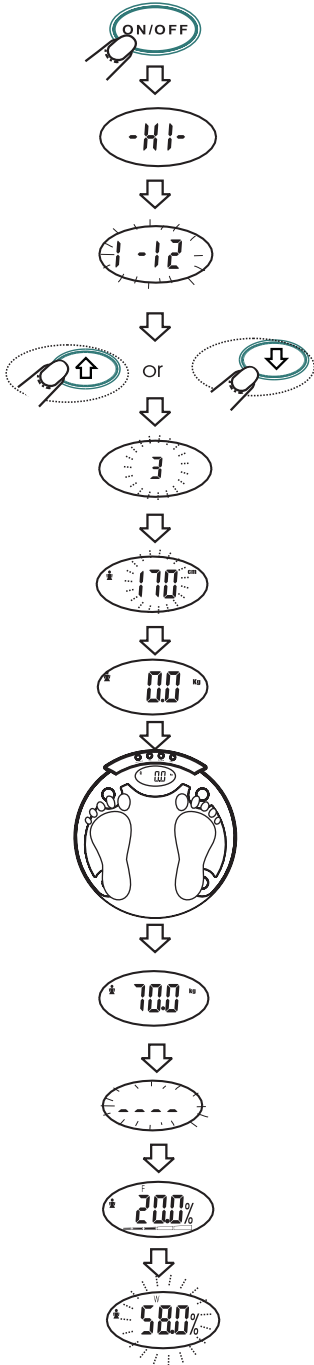


اضغط على زر ON/OFF و"12-1" يرتعش.

اصعد على الميزان.
قف على الميزان.

انظر الوزن الناتج.
ينطفئ الميزان أوتوماتيكياً.

عملية وزن وقياس نسبة الشحم المنوية ونسبة الماء في الجسم



اختر رقم البرنامج الشخصي. إلا فسيبحث الميزان عن القراءة الأخيرة فتكون جاهزة للوزن.

سيرتعش ثلاث مرات.

يعرض البيانات التي تم تشكيلها.

يمكن لك تغيير البيانات المحفوظة، أنظر وظائف خاصة.

اصعد على الميزان.
قف على الميزان.

ينطفئ الميزان أوتوماتيكياً أن لم تصعد عليها في 10 ثواني بعد ظهور "0.0" كغ.

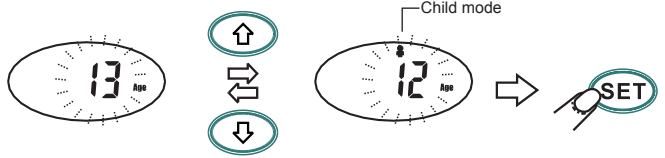
انظر الوزن.

قياس نسبة شحم الجسم المنوية والماء في البدن.

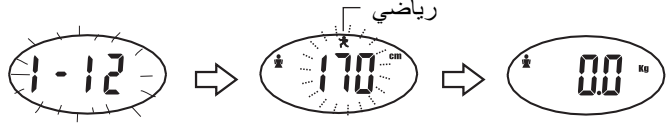
انظر إلى نسبة الشحم المنوية.

انظر إلى نسبة الماء المنوية.
ينطفئ الميزان أوتوماتيكياً.

عندما يدخل عمراً أقل من 12 سنة، فالميزان في أسلوب العمر "child mode".



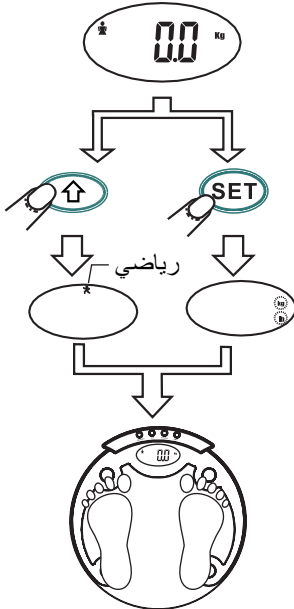
بعد أن ارتعش رقم البرنامج 3 مرات، فكافة بياناته محفوظة فالميزان جاهز للاستعمال.



7. أدخل رقماً آخر للبرنامج فأعد البيانات من 1 إلى 6.
8. القيم الافتراضية للرجل هي 170، 30، كغ، سم.
(يمكن أن تكون القيم التفاضلية مختلفة حسب نتائج الفحص (OQC)).
9. ينطفئ الميزان بشكل أوتوماتيكي إن لم تضغط أي زر خلال إدخال البيانات.

وظائف خاصة

يمكن لك تغيير وحدات الوزن أو اختيار أسلوب رياضي خلال عملية الوزن.

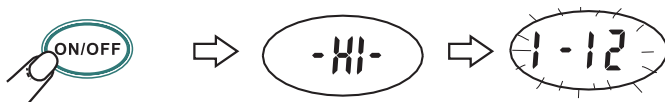


1. اضغط على الزر ↑، خلال 1 ثانية لاختيار أسلوب رياضي (يجب أن يكون بين 15-20 سنة).
2. اضغط على زر SET فاحفظ خلال ثانية واحدة لتغيير وحدات القياس.

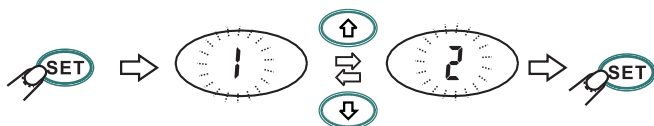
تشكيل البيانات الشخصية

يمكن للميزان أن تحتفظ من البيانات حتى 12 شخصاً (بما فيها العمر، القامة، الجنس ووحدة القياس).
في أسلوب SET يمكن لك إطفاء الميزان بالضغط على الزر

1. لتشغيل الميزان، اضغط على زر ON/OFF.
سيعرض الشاشة "HI-"، ثم يرتعش أرقام "12-1".



2. اضغط على زر SET والأرقام لا تزال ترتعش.

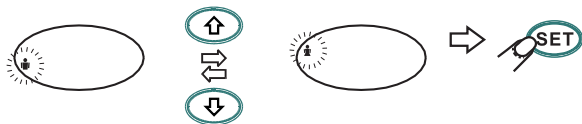


اضغط الزر $\uparrow/\downarrow$ لاختيار رقم البرنجة.
اضغط على زر SET للإثبات.

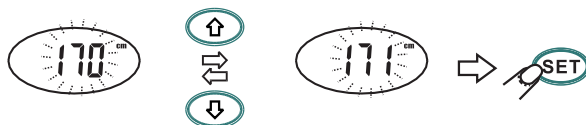
3. اضغط على زر $\uparrow/\downarrow$ لاختيار وحدات الوزن (كغ/ رطل).



4. اختر الجنس.



5. أدخل القامة.



6. أدخل العمر.



يتم تطوير منتجاتنا للحصول على أعلى معايير الجودة والتشغيل والتصميم. نتمنى أن تستمتع من الميزان للحمام FITNESS PALSON

معلومات عامة

لماذا يهم معرفة نسبة الشحم في جسمنا؟

تعتبر البدانة (نسبة غير عادية للشحم في الجسم) خطراً معروفاً لصحة الناس، يرتبط لأمراض جدية كالضغط العالي، أمراض القلب، السكري، التهاب المفاصل وبعض أنواع السرطان. يوجد أعراض أخرى أقل انتشاراً كقسط النفس النومي، النعاس خلال النهار، يمكن أن تسببها البدانة. تعتبر عملية قياس نسبة الشحم أو تركيب البدن طريقاً جيداً لتحديد مستوى الصحة. مستوى الماء في الجسم هو مؤشر الصحة. إن بقي وزنك كما هو، فقيمة TBW (إجمالي الماء في الجسم) ترتفع، ما يشير إلى ازدياد الكتلة العضلية في الجسم فهو جيد للصحة. لو كانت قيمة TBW (%) تنخفض، يشير إلى انخفاض الكتلة العضلية وارتفاع الشحم، أو يشير إلى عدم اعتدال الماء في الجسم أو أي مرض محتمل سببه نقص الماء.

كيف يعمل الميزان

يستعمل مرقد الشحم منهجاً رقيقاً لتحليل تركيب الجسم BIA (تحليل النبضات الإلكترونية الحيوية). يقوم BIA بقيس المقاومة، فهي متناسبة لشحم البدن، بنبض كهربائي ضئيل منخفض القوة، لا يضر الجسم. يقوم مصدر الإلكترود بإدخال تيار ضئيل في طرف فينسله إلكترودات الاكتشاف في الطرف الآخر. بيانات كالقائمة، العمر، الجنس من الأداة BIA يقوم بإدخالها برنامج التحليل. يتم قياس الوزن و % الشحم في البدن أوتوماتيكياً. تتعلق دقة الميزان على بعض الفواعل المرتبطة بالمستعمل، ننصحك بمتابعة روتين عند وزن نفسك، دائماً على نفس الساعة من اليوم وفي ظروف متشابهة.

احتياطات أمنية مهمة

- كلما تستعمل أجهزة كهربائية، يجب مراعاة إجراءات أمنية مهمة بما فيها التالية:
- لضمان استعمال سليم، المرجو قراءة هذه التعليمات:
- لا يتاح استعمال هذه المنتج من قبل الأطفال أو أشخاص آخرين دون مراعاة إن كانت حالتهم الجسدية أو الحواسية أو العقلية تحدد قدرتهم لاستعماله بأمانة. يجب مراقبة الأطفال للتأكد من أنهم لا يلعبون بالمنتج
- بقصد ضمان قراءات معول عليها وقابلية الاتصال، استعمال الميزان وانت حافي القدمين.
- لا تضع الميزان فوق سجادة أو أرض غير مسنوي.
- لا تغطس الميزان في الماء أبداً. لتنظيف سطحه، استعمال قماشاً مبللاً أو منظفاً للزجاجات.
- لا تستعمل أبداً وظيفة تحليل نسبة الشحم المزودة مع هذا الجهاز إذا كنت تستعمل المعدات التالية للدعم القلبي أو ناظمة أو غيرها من المعدات الطبية المعروضة في الجسم أو المستعملة دعماً.
- الإفراط في الشرب، الطعام، الرياضة، تناول الأدوية، حيض النساء، إلخ لها تأثير على النتائج التي تم الحصول عليه عند عملية الوزن.

جداول المراجع نسبة الشحم في الجسم	الرجل	المرأة	البدانة الحد الأقصى	الصحة الحد الأدنى	العمر	البدانة الحد الأقصى	الصحة الحد الأدنى	العمر
25≥	25-18	7≤	12-6	25≥	25-19	7≤	12-6	19-7
25≥	25-19	8≤	19-13	37≥	37-31	20≤	19-13	31-20
26≥	26-20	9≤	39-20	38≥	38-32	21≤	39-20	32-21
28≥	28-22	11≤	59-40	40≥	40-34	23≤	59-40	34-23
30≥	30-24	13≤	79-60	42≥	42-36	25≤	79-60	36-25
			رياضي				رياضي	25-12

نسبة مئوية للماء في الجسم

أسلوب رياضي: يكون للجسم الرياضي كتلة عضلية أكبر ويميل إلى أن تكون منزوع الماء أكثر من الجسم القياسي البالغ السن، فيمكن الحصول على نتيجة أعلى في نسبة الشحم المئوية في الجسم بمجرد استعمال الأسلوب القياسي للقراءة في بالغي السن. يوصف "الرياضي" كرجل بالغ السن يمارس نشاطاً جسدياً شديداً خلال 12 ساعة تقريباً في الأسبوع وأن نبضات قلبه وهو على راحة ذو نسبة مئوية

الرجل	المرأة
73-60	70-58
66-46	61-42
73-60	71-56

من 60 نبضة للدقيقة أو أقل منه. ملاحظة: تم الحصول على البيانات السابقة خلال إجراء تجارب فإنها مجرد مرجع. إذا كان لك أي شك بالنسبة إلى صحتك، الرجاء استشارة الطبيب.

Termékeinket szigorú minőségi, praktikai és tervezési szempontok alapján állítottuk elő. Reméljük, hogy meg lesz elégedve a PALSON Fitness fűrdőszobai mérlegével.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓ

Miért fontos, hogy ismerjük testünk százalékos zsírtartalmát?

Az elhízás (a test zsírtartalmának aránytalan megnövekedése) közismerten kockázatot jelent az egészségre, és gyakran komoly betegségek, így magas vérnyomás, szívbetegségek, cukorbetegség, ízületi gyulladás és egyes ráktípusok kiváltója lehet. Az elhízás okozhat egyéb, kevésbé gyakori tüneteket is, mint például az alvási apnoe szindrómát és az egész napos alvást. A test zsírtartalmának valamint felépítésének mérése segít egészségi állapotunk meghatározásában.

Egészségi állapotunk egyik mutatója testünk víztartalma. Amennyiben súlyunk változatlan marad, a TBW érték (a test teljes víztartalma) megnő, mely azt jelenti, hogy a test izomtömege növekszik (ami jól tesz az egészségnél); a TBW (%) csökkenése viszont a test izomtömegének csökkenését és zsírtartalmának növekedését, vagy a test víztartalom egyensúlyának felbillenését, de az elégtelen víztartalom következményeként betegség kialakulását is jelezheti.

A mérleg működése

A test zsírtartalmát kimutató monitor a testfelépítésre vonatkozó egyik legmegbízhatóbb módszerrel, a BIA, azaz a bioelektromos impedancia analízis módszerrel működik. A BIA módszer a test zsírtartalmával egyenes arányban lévő ellenállást méri egy kis erőjű, a testre ártalmatlan elektromos impulzus segítségével. Az elektromosságot gerjesztő elektródok az egyik oldalon enyhe elektromos áramot vezetnek be, melyet az elnyelő elektródok a másik oldalon fognak fel. A BIA elemző program a magasságra, életkorra és nemre vonatkozó adatokat is regisztrálja. A testsúlyt és a test százalékos zsírtartalmát a program automatikusan kiszámolja.

A mérleg pontosságát a használóval kapcsolatos tényezők befolyásolhatják, ezért azt javasoljuk, hogy a mérést mindig körülbelül ugyanabban az időben és hasonló feltételek között végezze.

FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

Az elektromos készülékek használata során mindig tartsa be az alábbi biztonsági előírásokat:

- A helyes használat érdekében használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- A készülék használata gyermekek valamint olyan személyek számára felügyelet nélkül tilos, akiknek fizikai, érzékelési vagy szellemi állapota ezt nem engedi meg. A gyermekeket tartsa felügyelet alatt és győződjön meg arról, hogy nem játszanak a készülékkel.
- A megbízható adatok meghatározása és a megfelelő érintkezés érdekében mindig mezítárban álljon a mérlegre.
- A mérleget szőnyegre vagy egyenetlen padlófelületre ne helyezze.
- A mérleget vízbe mártani tilos. Felületének tisztításához nedves rongyot vagy ablakmosó sprayt használjon.
- A test zsírtartalmának mérése a mérleggel szigorúan tilos, amennyiben Ön bypass-t és/vagy egyéb szív-működést elősegítő beépített vagy kiegészítő készüléket használ.
- A túlzott mennyiségű alkohol és ételfogyasztás, a sport, gyógyszerek szedése valamint a nők menstruációs ciklusa stb. befolyásolhatják a mérés eredményeit.

Referenciátáblázatok

A test százalékos zsírtartalma

Nő					Férfi				
Életkor	Alsó	Egészség	Felső	Elhízás	Életkor	Alsó	Egészség	Felső	Elhízás
zsírtartalom					zsírtartalom				
érték					érték				
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Atléták		12-25			Atléták		3-15		

A test százalékos

víztartalma

	Nő	Férfi
Gyermekek	58- 70	60- 73
Felnőttek	42- 61	46- 66
Atléták	56- 71	60- 73

Atléta Mód: Az atlétikus alkat nagyobb izomtömeggel rendelkezik és általában kevesebb vizet tartalmaz, mint egy átlagos felnőtt teste. Amennyiben a felnőtt testre vonatkozó általános mérési módot alkalmazza, a mérleg magasabb százalékos zsírtartalmat mutathat ki. Azokat értéket az „Atléta” kifejezés alatt, akik intenzíven, megközelítőleg heti 12 órát sportolnak, és akiknek a pulzusa nyugalmi állapotban 60 vagy annál alacsonyabb.

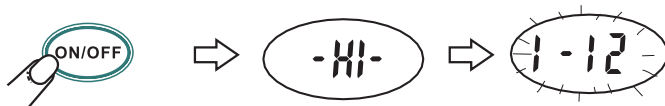
Megjegyzés: A fenti adatok egy tesztorozat eredményei. Az értékek csupán irányadóként szolgálnak, és amennyiben Önnek bármilyen egészséggel kapcsolatos kérdése van, forduljon az orvosához.

A SZEMÉLYES ADATOK MEGHATÁROZÁSA

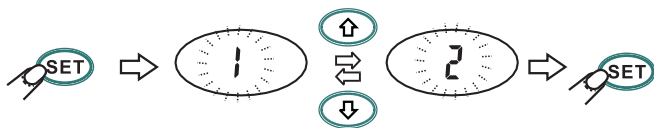
A mérleg maximum 12 személy adatait képes elraktározni (beleértve az életkorra, magasságra, nemre és a mértékegységekre vonatkozó adatokat).

A SET módban az ON/OFF gomb megnyomásával tudja kikapcsolni a mérleget.

1. A mérleg bekapcsolásához nyomja meg az ON/OFF gombot. A kijelzőn ezáltal megjelenik a „-HI-” kiírás, és a „1-12” számjegyek villogni fognak.



2. Miközben a számjegyek villognak, nyomja meg a SET gombot..

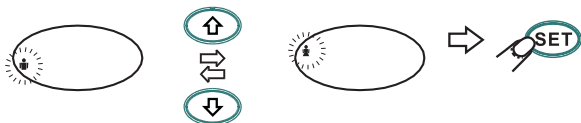


A kívánt program számának kiválasztásához nyomja meg a / gombot. Megerősítésként nyomja meg a SET gombot.

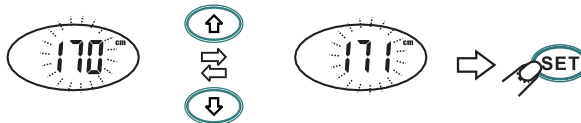
3. A súlymértékegység (kg/lb) kiválasztásához nyomja meg a / gombot (kg/lb).



4. Válassza ki a nemét.



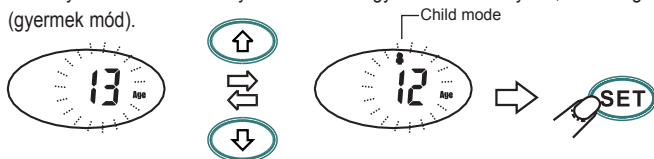
5. Írja be a magasságát.



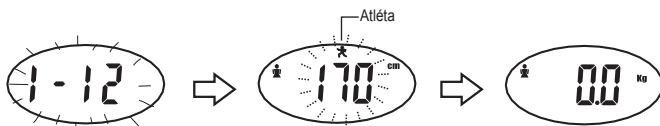
6. Írja be az életkorát.



Amennyiben a mért személy kora 12 év vagy annál alacsonyabb, a mérleg automatikusan beáll a „child mode” -ra (gyermek mód).



A program számának 3-szoros villogása azt jelzi, hogy a mérleg elraktározta az Ön által megadott összes adatot és kész a mérésre.



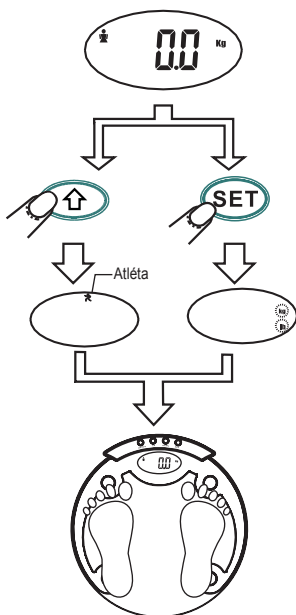
7. Írja be a program számát és ismételje meg az 1-6 lépéseket.

8. A megjelenített adatok automatikusan 170 cm magas, 30 éves férfira vonatkoznak kg-ban és cm-ben.
(Az automatikusan megjelenített adatok az OQC teszt eredményei alapján ettől eltérőek lehetnek).

9. A mérleg automatikusan kikapcsol, amennyiben Ön az adatok megadásakor semmilyen gombot nem nyom meg.

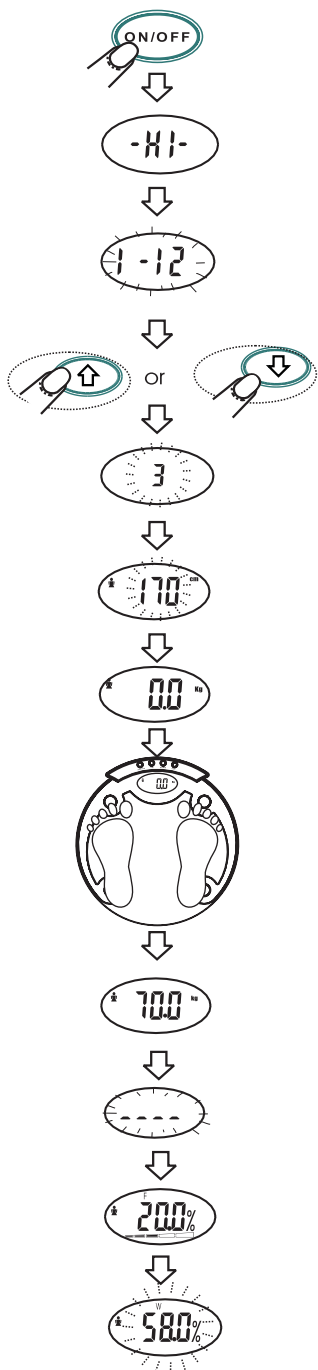
SPECIÁLIS FUNKCIÓK

Mérés közben lehetősége van arra, hogy változtasson a megadott mértékegységen vagy az atléta módot válassza.



1. Az atléta mód kiválasztásához (a mért személy korának 15-50 év között kell lennie) nyomja a gombot és tartsa rajta az ujját 1 másodpercig.
2. A mértékegység megválasztásához nyomja a SET gombot és tartsa rajta az ujját 1 másodpercig.

A TEST SZÁZALÉKOS ZSÍR- ÉS VÍZTARTALMÁNAK MÉRÉSE



Válassza ki a személyes programjának számát. Amennyiben ezt nem teszi meg, a mérleg kikeresi az utolsó mérésakor megadott adatokat és ez alapján kezdi meg a mérést.

A mérleg 3-at fog villogni.

A mérleg kimutatja a meghatározott adatokat.

Önök lehetősége van arra, hogy megváltoztassa a megadott adatokat. Ehhez olvassa el a SPECIÁLIS FUNKCIÓK címszó alatt található utasításokat.

Álljon rá a mérlegre.
Maradjon álva a mérlegen.

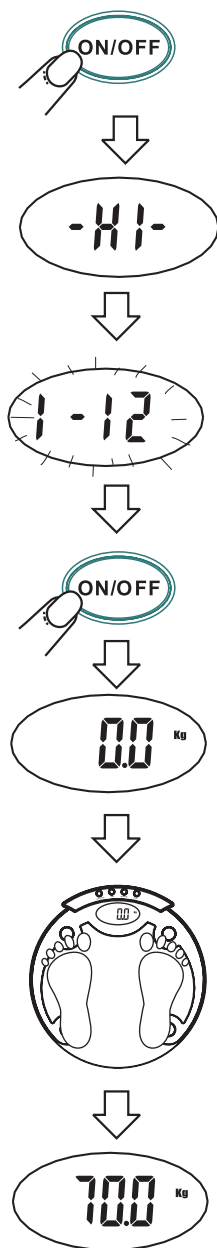
Amennyiben Ön a „0.0 kg” kiírás megjelenítése után 10 másodpercig nem áll rá a mérlegre, a mérleg automatikusan kikapcsol.

Ellenőrizze a súlyát.

Mérje meg testének százalékos zsír- és víztartalmát.

Ellenőrizze testének százalékos zsírtartalmát.

Ellenőrizze testének százalékos víztartalmát.
A mérleg automatikusan kikapcsol.



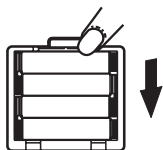
A mérleg bekapcsolásához nyomja meg az ON/OFF gombot.

Mikor a kijelzőn villogva megjelennek a „1-12” számjegyek, nyomja meg az ON/OFF gombot.

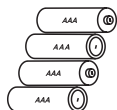
Álljon rá a mérlegre.
Maradjon állva a mérlegen.

Ellenőrizze a súlyát.
A mérleg automatikusan kikapcsol.

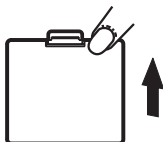
ELEMEK



1. Nyissa fel az elemtartó rész fedelét a mérleg hátsó oldalán.



2. Helyezzen be 4db AAA elemet.

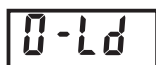


3. Zárja be az elemtartó rész fedelét.

Megjegyzés:

1. Amennyiben a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket.
2. Az elemek erősen környezetszennyezőek. Megkérjük, hogy használat után az erre a célra szolgáló speciális gyűjtőládákba helyezze el őket.
3. Amennyiben az elemek csöpögnek, azonnal cserélje ki őket. Ellenkező esetben kárt okozhatnak a mérlegben.

HIBAJELEZŐK



Túlerhelés



Szükséges elemcsere



Mértékegység hiba



Hiba a százalékos
zsírtartalom megadásában

EGYÉB INFORMÁCIÓ

Mérhető súly	Max. 150 kg.	Skála: 0.1 kg
Megadható kor	6-100 év	Skála: 1 év
Megadható magasság	80-220 cm.	Skála: 1 cm
Mérhető százalékos zsírtartalom	3-50%	
Mérhető százalékos víztartalom	25-75%	

Köszönjük, hogy bizalmukkal megtisztelték bennünket, és a mi termékünket választották.

Ürünlerimiz en yüksek kalite, işçilik ve dizayn standartlarına ulaşmak için geliştirilmiştir. PALSON'un yeni Fitness de PALSON banyo tartısını iyi günlerde kullanmanızı diliyoruz.

GENEL BİLGİLER

Vücudumuzdaki yağ oranını bilmemiz niçin önemlidir?

Obezite (vücutta anormal miktarda yağ bulunması durumu), diyabet, atardamar iltihabı ve bazı kanser türleri gibi ciddi sağlık problemlerinin oluşumunda insan sağlığı için oluşturduğu ciddi risklerle tanınır. Bundan başka, uykuda nefes alma zorluğu, gündüz uykusu uyuma isteği gibi daha az görülen belirtiler de obezitenin etkisiyle oluşabilir. Vücuttaki yağ oranını veya vücut kompozisyonu ölçme sağlık düzeyimizi belirlemede etkili bir yöntemdir. Vücudumuzdaki su oranı bir sağlık göstergesidir. Eğer kilomuz aynı kaldığı halde TBŞ (vücuttaki toplam su miktarı) artarsa, bu vücut hacminin arttığının bir göstergesidir (bu sağlık için iyi bir durumdur); ama eğer TBŞ (%) değeri azalırsa, bu durum vücuttaki kas hacminin azalmakta ve yağ oranının artmakta olduğunun bir göstergesidir. Bu da ya vücuttaki su oranında bir düzensizlik olduğunu ya da su eksikliğinden dolayı bir hastalığımız olduğu olasılığını gösterir.

Banyo tartısı nasıl çalışır?

Yağ monitörü vücut kompozisyonunun analizinde kullanılan en güvenli metotlardan biri olan ve biyoelektrik etkisiyle yapılan bir analiz olan BIA'yı kullanmaktadır. BIA, vücuttaki yağ oranı miktarı olan rezistansı vücuda zarar vermeyen, düşük güçte bir elektrik etkisiyle ölçmektedir. Elektrot kaynağı kol ya da bacaklardan birine düşük düzeyde bir elektrik akımı verir ve deteksiyon elektrotları, verilen bu akımı diğer kol ya da bacadan alır. Boy, yaş, cinsiyet gibi veriler BIA mekanizmasından, program analizlerine girmiş durumdadırlar. Kilo ve vücuttaki yağ oranı yüzdesi otomatik olarak hesaplanır. Banyo tartısının hassas olarak çalışması, tartıyı kullanacak olan kişiyi ilgilili birçok faktöre bağlıdır. Size önerimiz her tartılışınızda belli bir rutin uygulamanızdır, örneğin her zaman günün aynı saatinde ve belli koşullar altında tartılınız.

ÖNEMLİ GÜVENLİK TEDBİRLER

Elektrikli aletlerin kullanımında aşağıdakiler de dahil olmak üzere her zaman uyulması gereken belirli güvenlik önlemleri vardır.

- Aletin doğru bir şekilde çalışmasını sağlamak için lütfen kullanma talimatını dikkatle okuyunuz.
- Bu ürünün çocuklar tarafından kullanımı yasaktır ve ayrıca fiziksel ya da duyu organları ile ilgili problemi olan ve zihni özürli kişilerin kullanımı başka bir kişinin yardım ve gözetimi altında olmalıdır. Çocukları bu aletle oynamadıklarından emin olmak için kontrol altında tutulmaları gerekmektedir.
- Tartının ekranında güvenilir bir sonuç görebilmek ve ayakların banyo tartısıyla olan teması garanti altına almak için tartıyı yalınayak kullanınız.
- Banyo tartısını halı üzerine ya da düzgün olmayan zeminlerin üzerine koymayınız.
- Tartıyı asla suya sokmayınız, tartı yüzeyinin temizlenmesi için nemli bir bez veya cam temizleyici kullanınız.
- Eğer vücudunuzda kalp hastalıkları için belli yardımcı aletler, örneğin pasemaker ve/veya vücuda destek için vücut içine yerleştirilmiş farklı aletler kullanıyorsanız bu banyo tartısının yağ ölçme işlevini hiçbir şekilde kullanmayınız. Çok oranda alkol alımı aşırı yemek yeme ve spor yapma sonrası, ilaç kullanımı ve kadınlarda adet dönemleri vs, tartılma sonucunda elde edilen sonuçları değiştirebilir.

Referans Tabloları

Vücuttaki yağ oranı

Kadın					Erkek				
Yaş	Yağ	Sağlıklı	Yağ	Obezite	Yağ	Yağ	Sağlıklı	Yağ	Obezite
oranı düşük		oranı fazla			oranı düşük		oranı fazla		
6-12	≤7	7-19	19-25	≥25	6-12	≤7	7-18	18-25	≥25
13-19	≤20	20-31	31-37	≥37	13-19	≤8	8-19	19-25	≥25
20-39	≤21	21-32	32-38	≥38	20-39	≤9	9-20	20-26	≥26
40-59	≤23	23-34	34-40	≥40	40-59	≤11	11-22	22-28	≥28
60-79	≤25	25-36	36-42	≥42	60-79	≤13	13-24	24-30	≥30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

Vücuttaki su oranı

	Kadın	Erkek
Çocuk	58- 70	60- 73
Yetişkin	42- 61	46- 66
Atleta	56- 71	60- 73

Atleta Modu: Atletik bir vücutta, standard bir yetişkinin vücudundaki orandan daha fazla kas dokusu vardır ve su oranı daha düşüktür. Ayrıca banyo tartısını kullanırken eğer yalnızca yetişkinler için olan Standard modunu kullanırsanız, çıkan sonuçta vücudunuzdaki yağ oranı yüksek çıkar. Biz, "Atleta" yı hafta boyunca yoğun bir tempoda yaklaşık 12 saat fiziksel bir aktivitede bulunan ve kalp atışı sayısı dinlenme anında 60 ya da altmışın altında olan kişiler için kullanmaktayız.

Not: Baraya kadar sözünü ettiğimiz tüm bilgiler yapılan deneyler sonucunda elde edilmiştir ve yalnızca sizlere bir referans olarak sunulmaktadır. Eğer sağlığınız hakkında herhangi bir şüpheniz varsa lütfen doktorunuza başvurunuz.

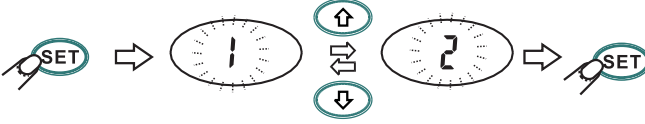
KİŞİSEL BİLGİLERİN GİRİLMESİ

Bu banyo tartısı 12 kişinin verilerini saklayabilecek kapasitededir (yaş, boy, cinsiyet ve ölçü birimleri dahil olmak üzere). SET modunda ON/OFF düğmesine basarak tartıyı kapatabilirsiniz.

1. Banyo tartısını açmak için ON/OFF düğmesine basınız. Ekranda “-HI-” görülecektir ve daha sonra “1-12” numaraları yanıp söner.



2. Numaralar yanıp sönerken SET düğmesine basınız.



Programın numarasını seçmek için düğmesine basınız.
Onaylamak için ise SET düğmesine basınız.

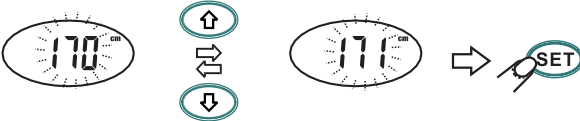
3. Ağırlık birimlerini seçmek için (kg/lb) düğmesine basınız.



4. Cinsiyetinizi seçiniz.

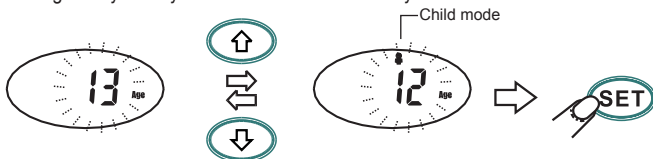


5. Boyunuzu giriniz..

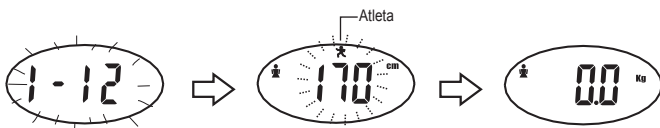


6. Yaşınızı giriniz.





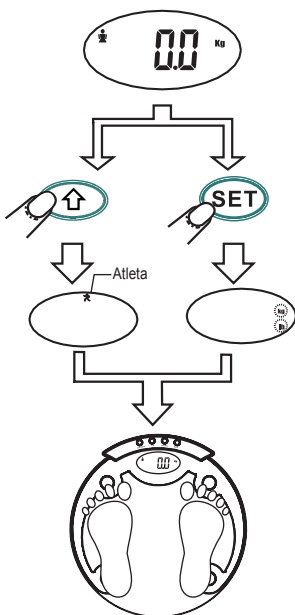
Seçtiğiniz program numarası 3 kez yanıp söndükten sonra girdiğiniz veriler kaydedildi demektir ve artık banyo tartınız tartma işlemi için hazırdır.



7. Farklı bir program numarası girilir ve 1 den 6 ya kadar olan tüm adımlar tekrar edilir.
8. Bu banyo tartısının hazırlanmasında belli veriler oluşturulmuştur ve eğer biz tartıya hiç dokunmazsak görülecek olan veriler şunlardır: erkek, 170, 30, kg, cm.
(Bu veriler OQC testinin sonuçlarına göre farklılık gösterebilirler).
9. Giriş bilgilerini verirken eğer hiçbir düğmeye dokunmazsanız banyo tartısı otomatik olarak kendiliğinden kapanacaktır.

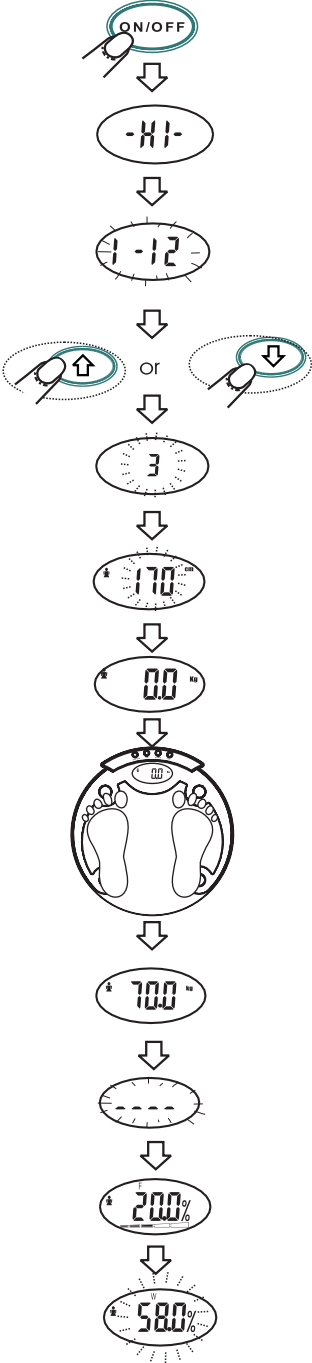
ÖZEL ÝPLEVLERÝ

Tartılma işlemi sırasında ağırlık birimlerini değiştirebilirsiniz ya da atleta modunu seçebilirsiniz.



1. Atletla modunu seçmek için 1 saniye boyunca  düğmesine basınız, (girilen yapı 15 ile 50 arasında olmalıdır).
2. Ağırlıklı birimlerini değiştirmek için SET düğmesine basınız ve 1 saniye boyunca basılı tutunuz.

VÜCUTTAKİ YAĞ VE SU ORANINI ÖLÇMEK VE TARTMAK.



Kişisel program numaranızı giriniz, aksi taktirde tartı otomatik olarak en son kullanılmış olan programı seçerek tartma işlemine hazır hale gelecektir.

3 kez yanıp sönecektir.

Ekranda daha önceden oluşturulan bilgileri gösterecektir.

Siz daha önceden kaydedilmiş bilgileri değiştirebilirsiniz. Bunun için ÖZEL İŞLEVLERE bakınız.

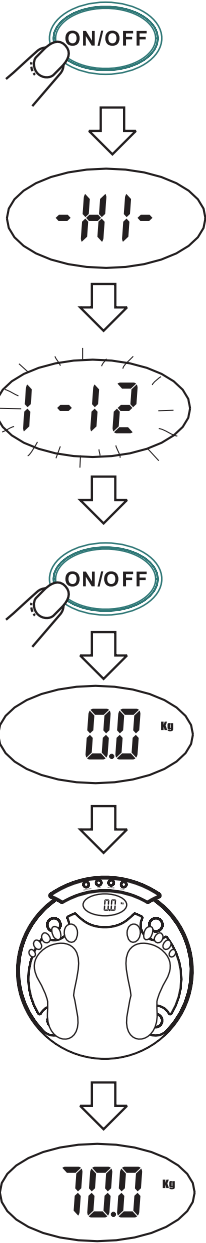
Banyo tartısının üzerine çıkınız.
Tartı üzerinde bir süre ayakta durunuz.
Tartı üzerindeki displayde "0.0 kg" yı gördükten sonra 10 saniye içinde tartıya çıkmazsanız tartı otomatik olarak kapanacaktır.

Kilonuza displayden bakınız.

Vücudunuzdaki yağ ve su oranını ölçünüz.

Vücudunuzdaki yağ oranına ekrandan bakınız.

Vücudunuzdaki su oranına ekrandan bakınız.
Tartı kendiliğinden otomatik olarak kapanacaktır.



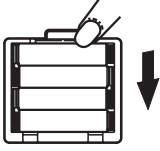
Banyo tartısını açmak için ON/OFF düğmesine basınız.

1-12" yanıp sönerken "ON/OFF" düğmesine basınız.

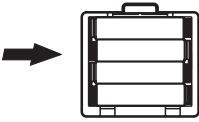
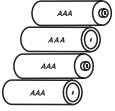
Banyo tartısına çıkınız
Tartının üzerinde sabit durunuz.

Sonuç olarak çıkan kilonuza bakınız.
Banyo tartısı otomatik olarak kendisi kapanacaktır.

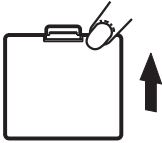
PİLLER



1. Arka tarafta bulunan pil kapağını açınız.



2. 4 Ğ AAA pilleri yerleştiriniz.



3. Kapağı kapatınız.

Not:

1. Eğer banyo tartısını uzun bir süre kullanmayacaksanız lütfen pilleri çıkarınız.
2. Piller yüksek oranda çevre kirliliğine neden olmaktadırlar. Kullanılmış pilleri bulunduğunuz şehirde bulunan özel pil atma kutularına atınız.
3. Eğer pillerinizi akıtıyorsa lütfen yenisiyle değiştiriniz. Aksi takdirde tartıya zarar verebilir.

HATA GÖSTERGELERİ



Kilolu



Pil Değıştir



Ölçü hatası



Yağ oranında hata

ÖZELLİKLERİ

Yük aralığı	Mağ 150 kg.	Ayar 0.1 kg
Yaş artalığı	6-100	Ayar 1
Boy aralığı	80-220 cm.	Ayar 1 cm
Yağ oranı aralığı	3-50%	
Su oranı aralığı	25-75%	

Ürünlerimizi seçerek bize gösterdiğiniz güvene teşekkür ederiz.

PALSON[®]

Pol. Ind. Les Ginesteres - C/ Hostalets, 2-4-6

08293 Collbató - Barcelona (Spain)

Tel. +34 93 777 98 50 - Fax +34 93 777 93 07

www.palson.com e-mail: palson@palson.com

